

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ

FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

Institut mezioborových studií

**Využití poznatků psychologie při řešení mého osobního
problému – nedostatku sebevědomí**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí práce:

doc. PhDr. František Vízdal, CSc.

Vypracovala:

Radomíra Kučírková

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Využití poznatků psychologie při řešení osobního problému – nedostatku sebevědomí“ zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce.

Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

V Brně 30. 4. 2012

.....

Radomíra Kučírková

Poděkování

Děkuji panu doc. PhDr. Františku Vízdalovi, CSc. za velmi užitečnou metodickou pomoc a trpělivost, kterou mi poskytl při zpracování mé bakalářské práce.

Také bych chtěla poděkovat mým nejbližším za morální podporu a pomoc, kterou mi poskytovali během studia a při zpracování mé bakalářské práce.

.....

Radomíra Kučírková

OBSAH

ÚVOD	1
1. OSOBNOST	3
1.1 Utváření osobnosti	3
1.2 Psychosociální teorie vývoje osobnosti	4
1.2.1 Stádia vývoje dle Eriksona	4
1.3 Vlivy působící při vývoji osobnosti	7
1.3.1 Vnější podmínky	7
1.3.2 Vnitřní podmínky	8
2. POJEM JÁ A SEBEPOJETÍ	9
2.1 Pojem já a jeho stručný vývoj	10
2.1.1 Já a sebereflexe	10
2.1.2 Ideální já	11
2.2 Sebepojetí	12
2.2.1 Důležité fáze při vývoji sebepojetí	13
2.2.2 Struktura a funkce sebepojetí	14
2.3 Sebehodnocení	15
2.4 Sebevědomí	17
3. SOCIÁLNÍ ASPEKTY SEBEPOJETÍ	19
3.1 Socializace dítěte	19
3.2 Rodina	20
3.2.1 Typologie rodiny	21
3.2.2 Patologie rodinného prostředí a jeho vliv na dítě	23
3.2.3 Výchova v rodině	25
3.3 Škola	26
3.3.1 Školní klima	27
3.3.2 Učitel	28
3.4 Vrstevnické skupiny	29
4. PŘÍČINY NEDOSTATKU SEBEDUVĚRY A SEBEVĚDOMÍ	30
4.1 Analýza sníženého sebevědomí	32
4.2 Jak zvýšit sebedůvěru a sebevědomí	33

4.2.1 Jak získat větší sebejistotu.....	34
4.2..2 Přehled psychoterapeutických metod.....	36
ZÁVĚR.....	41
RESUMÉ.....	44
ANOTACE.....	45
KLÍČOVÁ SLOVA.....	45
ODBORNÁ LITERATURA A DALŠÍ PRAMENY.....	46

ÚVOD

Téma bakalářské práce jsem si nevybrala náhodou. Osobní problémy, především problémy psychického rázu má v dnešní době téměř každý člověk. Některé zaskočí problémy, které jsou pro jiného maličkostí, a jiný své problémy, které má řešit, nikdy řešit nezačne, protože se mu zdají nepodstatné. Já jsem si začala můj problém se sebevědomím uvědomovat v době, kdy jsem se chtěla dostat od mé despotické matky. Některé problémy psychického rázu jsou téměř nerozeznatelné, některé dokážeme vyřešit sami bez pomoci odborníků. Často ale i malý problém v psychice může časem přerůst v potíže, které již vyžadují zásah lékaře nebo psychologa. V mém případě jsem měla v životě štěstí na setkání s lidmi, kteří mi začali pomalu a nenásilně ukazovat správnou cestu k zdravému sebevědomí. Jsem vděčná za práci, kterou jsem vykonávala a to vždy v profesích, které pomáhaly. Myslím, že vím, kdy u mne nastal zlom a já se začala k životu stavět jako strůjce mého osudu a ne jako pouhý konzument toho co mi jednotlivé dny přinášejí. Bylo to při každodenním kontaktu s drogově závislými. Téměř každý psychický problém má svoji příčinu. Pokud jsou kolem nás lidé, kteří dokážou odhalit problém, kteří nám pomůžou radou či pomocí a my je začneme nějakým způsobem vnímat, můžeme se vyhnout mnohým nepříjemným zážitkům nebo dokonce následkům na psychice nebo zdraví.

Jak je patrné již z názvu bakalářské práce a z předešlých pár řádků, mým problémem, se kterým se potýkám již od dětství, je nedostatek sebevědomí. Bohužel se již v mém prenatálním vývoji vyskytly okolnosti, které můj život dlouhé roky ovlivňovaly. Může se zdát, že problém se sebevědomím, je to problém malicherný, že přece někdo, kdo si nevěří, kdo se podceňuje nebo raději nic nedělá, nemá zase až takový problém, aby jej musel řešit lékař nebo psycholog. Málokdo, kdo nevidí pod složitou slupku psychologie, si nemusí uvědomovat, kde všude může být člověku nízká sebedůvěra nebo sebepodceňování nepřekonatelnou překážkou. Také příčiny vzniku pocitu méněcennosti či nízkého sebevědomí jsou pro někoho možná překvapující, někdy naprosto běžné a všudypřítomné.

Sebevědomí je základem pro jakoukoli úspěšnou činnost člověka, je důležité například ve vztazích. Například vztah s despotickou matkou následně může způsobit problémy ve vztazích nejen partnerských a může tak ovlivnit celý život člověka. Aby bylo možné tento problém řešit, je nutné ho rozpoznat, pochopit, analyzovat příčinu vzniku

a následně řešit. Buď s pomocí psychologa, který nás vyslechne nebo v lepším případě snahou změnit něco ve svém přístupu k životu, k lidem, k sobě samému. Myslím, že jsem díky mnoha životním karambolům a mnoha setkáním s nejrůznějšími lidmi diagnostikovala můj problém a začala jsem ho řešit.

Je nutné poukázat také na fakt, že nedostatečné sebevědomí může v nejhorším případě vést až k osamělosti, depresím, či sebevraždě. Přitom by stačilo jen pochopit a pomoci. Nebo sáhnout k radikálním změnám ve vztazích či v životě.

V práci bych chtěla upozornit na tuto problematiku především z pohledu psychologie a pedagogiky, poukázat na nejdůležitější faktory a oblasti, které mohou s problémem nízkého sebevědomí úzce souviset a v závěru práce popsat, jak a jakým způsobem se mi podařilo se s výše uvedeným problémem vypořádat.

1 OSOBNOST

Definici osobnosti navrhli především psychologové v historii nespočet. Teoretici „já“ vnímají osobnost jako něco, co skutečně existuje a co má skutečné účinky. Naopak behavioristé pokládají osobnost za pouhou odvozeninu z chování, jež samo je jediným přímo pozorovatelným a měřitelným jevem. Drapela¹ definuje osobnost jako „*dynamický zdroj chování, identity a jedinečnosti každé osoby*“.

1.1 Utváření osobnosti

Vývoj člověka se vyznačuje neustálým setkáváním se s novými a neobvyklými zážitky a poznatky. Na člověka během celého života čeká potýkání se s mnoha změnami a různými překážkami. Ne každý je ale schopen překonávat je sám. Mnoho z nás potřebuje pomoc a podporu svého nejbližšího okolí.

Každý vývoj, i vývoj osobnosti, má svoji určitou strukturu a řád. Vývoj osobnosti má také svá stadia, která jsou něčím charakteristická.

Jednotlivá stadia na sebe navazují a vážné poruchy v předchozím stadiu ztěžují přirozený vývoj ve stadiu následujícím. Erikson² popisuje vývojové mezníky, které se objevují v každém vývojovém stadiu a signalizují změnu ve vývoji člověka a osobnosti. Vývojové mezníky můžeme rozdělit na biologický, který je určený zráním (např. schopnost pohybu, chůze) a psychický. Ten je limitován interakcí vnitřních dispozic a učení. Sociální mezník je potom dán působením společnosti, v níž dítě žije.

Dítě během svého vývoje potřebuje pomoc vnímavé osoby, kterou může být především rodič nebo pedagog. Ta většinou dokáže odhadnout, určit a pomoci dítěti

¹ Drapela, V. J. *Přehled teorií osobnosti*, 2003, str. 14

² Erikson, 1963, in Vágnerová, M. *Vývojová psychologie*, 1996

vyrovnávat se změnami ve vývoji, chránit ho před vším, co jeho vývoj ohrožuje. Dokáže zvolit, jaké postupy jsou pro dítě přínosem a jaké mohou i uškodit³.

1.2 Psychosociální teorie vývoje osobnosti

Pro pochopení některých zákonitostí ve vývoji osobnosti je dobré seznámit se stručně s teoretickými poznatky. Teorie jako taková je vlastně rámeček, který si může vytvořit každý na základě určitých dokázaných skutečností. Prostřednictvím těchto důkazů potom můžeme pochopit nějaké více či méně složité problémy. Pokud uplatníme pojem teorie na oblast osobnosti, zjistíme, že teorie osobnosti jsou soustavy vypracované různými odborníky k vysvětlení interakce dynamických sil působících v životě každého člověka. Teoretici vysvětlují pochody vývoje a zrání jedince různými způsoby. Někteří se soustředí na mechanismy, jimiž jedinec zvládá ohrožení nebo uchovává určitý stupeň rovnováhy, kompenzuje své nedostatky a podobně.

Mezi nejvlivnější teoretiky, kteří se zabývali vlivem sociokulturních činitelů na osobnostní přizpůsobení člověka, patřil Erich Fromm a především Erik Erikson. Erikson často vycházel z teorií Sigmunda Freuda. Považujeme proto za nezbytné ve stručnosti zmínit nejdůležitější body teorie, na kterou Erikson ve svém díle navazuje.

1.2.1 Stádia vývoje dle Eriksona

1. Důvěra proti základní nedůvěře (0 - 1 rok)

V tomto stádiu vývoj osobnosti velice ovlivňuje vztah matky s dítětem. Díky tomuto vztahu vniká důvěra mezi dítětem i matkou, tedy důvěra v druhé osoby, ale také důvěra v sama sebe. Na druhou stranu však v tomto stádiu vzniká také nedůvěra. Pokud matka, nebo jakákoli jiná osoba, mateřsky pečuje o své dítě, vytváří tím u dítěte pocit bezpečí a jistoty, pokud je však její chování předvídatelné. Ctností tohoto stádia je naděje, což je podle Eriksona základní lidská síla, která je podmínkou, aby jedinec zůstal naživu.

³ Helus, Z: *Dítě v osobnostním pojetí*, 2004

2. Autonomie proti zahanbení a pochybnosti (1 - 3 rok)

Učení se sebekontroly vytváří pocit nezávislosti. U dítěte se ale mohou vytvořit také pocity hanby a pochybnosti. Dítě se v tomto období pouští do nových činností, které se vztahují na schopnost autonomního chování. Snaží se ovládat vyměšování, kdy potřeba vyváženosti má své důsledky pro sociální interakce.

3. Iniciativa proti vině (3 - 6 let)

V tomto v pořadí třetím období vývoje dítěte je dítě velmi aktivní a zvědavé. Snaha o poznávání světa a získávání nových poznatků je iniciativou, která se projevuje při zvládnání okolních podmínek prostředí. Občas se však dítě může chovat agresivně a vzdorovat svým rodičům i ostatním členům rodiny. Pokud se to stává v této fázi vývoje dítěte, často se projevuje také pocit viny za takovéto chování. Tento pocit viny nemusí vždy plynout pouze z nevhodného chování. Ve velké míře může být vyvolán také přílišnou snahou o úspěch při realizaci nových záměrů, především pokud jsou přitom přehlíženy potřeby jiných lidí. Ctností tohoto stádia je rozhodnost. Ta určuje schopnost sebevědomě a beze strachu z prostředí si stanovit své cíle a jít za nimi.

4. Snaživost versus méněcennost (6 - 12 let)

Ve čtvrtém období vývoje dítěte hrají velkou roli jeho úspěchy i neúspěchy. Dítě přechází od hry k produktivnějším činnostem. V tomto období, pokud dítě svůj úkol nezvládne, může u něj vzniknout pocit méněcennosti. Ctností tohoto stádia je kompetence, která představuje využívání všech schopností při dokončení práce. Úspěch v daném úkolu znamená pro dítě radost, neúspěch naopak vyvolá pocit méněcennosti a to i v tom případě, kdy byl úkol pro dítě příliš obtížný a nad jeho možnosti.

5. Identita versus zmatení rolí (12 - 20 let)

Pocit jedinečnosti a touha po smysluplné roli, místě ve společnosti. Úsilí pojmenovat sebe a svoje cíle vede k vytvoření pocitu identity. V tomto období se však projevuje puberta a tělesný růst. Teenager začíná mít nevyhnutelný pocit nutnosti opustit dětství. Jeho morální hodnoty se teprve utvářejí stejně jako jeho názory a pocity. Potřebuje

poznávat sám sebe a zjišťovat, kým vlastně je. Neurčitost hodnot a zmatek v životě však způsobuje, že toto období je pro daného jedince velice složité.

6. Intimita versus izolace (mladší dospělost)

V tomto šestém období mladší dospělosti je ctností láska, která umožňuje milovat druhého jedince a prožívat vzájemnou náklonnost. „*Intimita je zdravým spojením vlastní identity s identitou druhého bez hrozby ztráty sebe nebo rozpuštění své identity v něm. Obsahuje závazek a může být vyjádřena sexuálně. V procesu intimity si člověk může prostřednictvím identifikace s druhým vyjasnit vlastní identitu.*“⁴

7. Generativita versus stagnace (střední dospělost)

Potřeba vytvářet věci, jako jsou děti, ideje nebo produkty vede ke generativě. To je vlastně lidská produktivita a tvůrčí schopnosti. Pokud tato potřeba není vyjádřena, osobnost tím riskuje stagnaci. Ctností tohoto v pořadí sedmého stádia je starostlivost.

8. Integrita versus zoufalství (pozdní věk)

Období pozdního věku je již posledním identifikovaným životním stádiem. Člověk je již natolik zralý, že se dívá na svůj prožitý život zpětně a hodnotí vše, čeho dosáhl, vzpomíná na to, co za svůj dlouhý život prožil. Velmi často je toto zpětné hodnocení provázeno pocitem uspokojení, který vede k integritě. Při svém rozjímání však může člověk také narazit na nesplněné touhy a na to, co v životě chtěl dosáhnout, ale nepodařilo se mu to. Takovéto myšlenky naopak vyústí v zoufalství a beznaděj. Jedinec si připadá, že žil vlastně zbytečně, protože nic nedokázal. „*Ctností tohoto stádia je moudrost, která uchovává a odevzdává lety nashromážděné vědomosti a zkušenosti druhým*“⁵. „*Erikson také poukazuje na skutečnost, že v pozdním životě člověk konfrontuje své cíle a výkony, a integruje úspěchy a prohry do zralého vnímání sama sebe*“⁶.

⁴ Svět psychologie [online]. 2011 [cit. 2011-07-03]. Www.psychoweb.cz. Dostupné z WWW: <<http://www.psychoweb.cz/psychologie/erikson-e-h---teorie-osmi-veku-cloveka--epigeneticka-stadia/>>.

⁵ Drapela, V. J. *Přehled teorií osobnosti*, 2003

⁶ Praško, J. a kol. *Poruchy osobnosti*, 2003

1.3 Vlivy působící při vývoji osobnosti

Každé dítě v jakémkoli věku a v kulturním prostředí, ve kterém žije, potřebuje ke svému zdárnému duševnímu vývoji a rozvoji své osobnosti dostatek volnosti a podnětů. V mém případě bylo snahou matky vytvoření dokonalého prostředí. Byla a dosud je silně ovlivněna názory obyvatel, kteří s námi na vesnici žili. Každý by měl mít kolem sebe citově blízké osoby, které mu svoji blízkost a citovou vřelost projevují v dostatečné míře. Dítě potřebuje jistotu, že je druhými milováno, pocit zázemí daný zásadní akceptací jeho projevů, pocit porozumění ostatních a příslušnosti k nim. Pokud se však na vás osoba, která by vám měla být blízká, osočuje v situacích, kdy si například rozbijete koleno a potřebovali byste spíše pohladit představuje to pro dítě nebezpečí narušeného vývoje⁷. Při vývoji a formování osobnosti ale působí na člověka další velké množství podmínek. Tyto podmínky jsou vždy nějak propojeny, často těsně spjaté. Pro lepší přehlednost dělí Čáp⁸ podmínky na vnější a vnitřní, k nimž řadíme biologické a sociální vlivy.

1.3.1 Vnější podmínky

Vnější podmínky mají zásadní vztah pro socializaci jedince. K problematice rodiny a školy se vrátíme ještě v další kapitole podrobněji.

Klíčový význam pro psychický vývoj dětské osobnosti má působení rodiny, všestranná péče a především citový **vztah dítě - matka**. Vztah k matce je prvním sociálním vztahem, který dítě prožívá. Je velmi těsný a je jedním z nejdůležitějších v procesu socializace. Základním životním prostředím dítěte je tedy **rodina**. Dítě se na sebe dívá a hodnotí se očima své rodiny, zvnitřňuje klima rodinného soužití, rodinné nároky a požadavky, rodinnou morálku, rodinné zájmy a cíle, styl rodinného soužití⁹.

Kromě rodiny a její sociální sítě mají na dítě silný vliv další důležité osoby, které procházejí jeho životem. Dle mého názoru nejsou tato setkání náhodná a záleží jen na nás samotných, jak a kdy si začneme mnohé souvislosti uvědomovat. Mám na mysli například učitelé, vychovatelé, vedoucí kroužků a oddílů a další. Samozřejmě v pozdější věku jsou to

⁷ Vymětal, J. *Úzkost a strach u dětí*, 2004

⁸ Čáp, J. *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*, 1996

⁹ Helus, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*, 2007

kolegové na pracovišti, ve společnosti a mnohdy i pouhá náhodná setkání. Se školní docházkou je spjaté působení školy, jeho klima a vliv školní třídy a jiné sociální skupiny.

Mezi další vnější podmínku můžeme zařadit také **rozdíly mezi venkovem a městem**, i když se v poslední době stírají. Nejsem si však jistá zda je stírání těchto rozdílů správné. Život na venkově nabízí dostupnost přírody, tradice, užší kontakty s lidmi, vzájemnou pomoc, možná zdravější vývoj osobnosti a navazování pevnějších svazků. Tohle všechno bych uvedla, že může platit, pokud vyrůstáte v podobné společenské vrstvě jako většina obyvatel vaší obce. Rozhodně to neplatí, když žijete v rodině ředitele školy. Zkrátka jsou na vás kladeny větší nároky, a to ze všech stran. Po letech se dozvídám, jak mi mí vrstevníci záviděli pokojík a pěkné hračky. Nikdo z nich však nevěděl, že pokojík je jen na reprezentaci a s hračkama to bylo podobné. V městském prostředí se díky jednotvárnosti a také šedi prostředí lépe daří různým partám, jejichž náplní rozhodně nebývají činnosti spojené se zdravým vývojem jedince.

1.3.2 Vnitřní podmínky

Vnitřní podmínky a jejich rozdělení na kategorie je poměrně relativní. Často se totiž překrývají a jsou ve vzájemné interakci. I přesto jsou nejčastěji děleny na biologické a psychické.

Biologické podmínky

Do této kategorie bývá zařazován prenatální vývoj a perinatální vlivy jako jsou obtíže a nedostatky v různých oblastech fungování těla. Zařazujeme sem také vlivy psychického vývoje způsobené nepříznivými životními podmínkami. Mezi podmínky nepříznivě ovlivňující vývoj dále patří onemocnění či stres matky, což můj život asi ovlivnilo zásadně. Byla jsem nechtěné dítě. Tuhle skutečnost mi sdělila má matka.

Mezi biologické podmínky vývoje spadají také biologické základy temperamentu. Je vědecky podloženo, že už od narození vyvolává dítě pravidelnost biorytmu, náladou a přizpůsobivostí u matky a dalších dospělých klidné a přívětivé, nebo naopak podrážděné chování, což následně zesiluje jeho projevy. Vztah rodičů k dítěti tak

často bývá ovlivněn tím, jak dítě splňuje jejich očekávání. Očekávání matky však byla nespelnitelná. Vždy si představovala pravý opak.

Psychické podmínky

Do této kategorie můžeme zařadit například důležité vlastnosti osobnosti, kterými jsou psychické procesy a stavy, schopnosti, rysy, temperament, charakter a motivy.

K důležitým podmínkám biologickým a zároveň psychickým řadíme pohlaví dítěte. Odlišná stavba mozku, hormony, ale i rozdílné požadavky a očekávání vedou k mnohým rozdílům mezi pohlavími. Rozdíly jsou však jen relativní. Život jedince, porozumění a soužití v různých sociálních skupinách ztěžuje extrémní zdůrazňování jen mužských nebo jen ženských znaků.

Celý život jedince, jeho prožívání a také jeho chování určitě nezáleží jen na nejrůznějších faktorech, které právě teď působí, ale záleží i na předešlém vývoji a mnohých našich očekáváních a jak se dokážeme k daným situacím postavit.

2 POJEM JÁ A SEBEPOJETÍ

„Sebepojetí má dlouhou, bohatou a často kontroverzní historii a tvoří jednu z nejstarších oblastí výzkumu v sociálních vědách. Uplynulé dvacetiletí přineslo mnoho nových pohledů na fenomén lidského Já. V současné době je sebepojetí nazíráno jako na složitou, vnitřně organizovanou strukturu mentálních reprezentací Já různého stupně obecnosti, vzájemné propojenosti a míry osobní důležitosti. Proto je sebepojetí v současné literatuře nejčastěji označováno jako multifacetová, hierarchicky uspořádaná kognitivní struktura. Ta se utváří v procesu interakce jedince s prostředím. Je faktorem psychické regulace chování a slouží jako nástroj orientace a stabilizátor činnosti.“¹⁰

¹⁰ Blatný, M. *Sebepojetí v osobnostním kontextu*, 2001

2.1 Pojem já a jeho stručný vývoj

Problematika sebepojetí byla častým tématem mnohých psychologů nejen v minulosti, ale také dnes. Úplně první osobou, která rozvíjela teorii sebepojetí, byl psycholog William James. Ukázal tak na základní směr uvažování o pojmu Já v současné kognitivně sociální psychologii. Za nejvýznamnější poznatky tohoto autora je považována identifikace tzv. podmětného „já“, které můžeme chápat jako poznávacího činitele, a „já“ jako předmětu vlastního poznávání. V tomto druhém pojetí je tedy „já“ chápáno jako obsah zkušenosti. Na teoretické bázi tak odlišil dvě komponenty Já vystihující dualitu lidského vědomí. Například v práci Blatného¹¹ můžeme nalézt Jamesovo rozlišení Já, které se označuje jako „Self“ nebo „Ego“ na „I“, „čisté Já“ a „Me“, „empirické Já“. Čisté Já je právě subjektem poznávání, je poznávajícím Já („Self as knower“), je tvůrcem duševního života, činným Já. Empirické Já je objektem poznávání, Já poznávaným („Self as known“), obrazem tohoto činného Já. Takto je životní kvalita vědomí ukotvena dvojím vztahem: má svůj předmět - vědomí čeho? a svůj podmět - či vědomí?¹².

V současné kognitivní psychologii je na sebepojetí nahlíženo jako na mentální reprezentaci Já uloženou v paměti. Definici v tomto pojetí, ke kterému se přikláníme i my, uvádí Blatný, Osecká a Macek¹³: „*Definujeme Já (self) jako mentální reprezentaci sebe neodlišující se v podstatě od mentálních reprezentací, které má člověk ohledně jiných myšlenek, objektů a událostí a jejich atributů a implikací. Jinými slovy, Já je pojem, ne nepodobný jiným pojmům, který je uložen v paměti jako struktura znalostí, ne nepodobná jiným znalostním strukturám.*“

2.1.2 Já a sebereflexe

Sebereflexe je vědomé sebepoznávání nebo také pochopení sebe sama. Právě sebereflexe nám pomáhá vytvořit si vztah k sobě. „*Schopnost sebereflexe je obvykle*

¹¹ Blatný, M. *Sebepojetí v osobnostním kontextu*, 2001

¹² Baleár, K. *Úvod do studia osobnosti*, 1991

¹³ Blatný, Osecká, Macek, *Sebepojetí v současné kognitivní a sociální psychologii*. 1993, str. 445

považována za centrální psychickou charakteristiku člověka. Obsah sebereflexe, u každého jedince jedinečný, je daný jednak dispozičně, jednak interpersonálně, a také kulturně a historicky.“¹⁴ Vymezení pojmu ovšem není jednoduché. Autoři používají různé definice.

2.1.2 Ideální já

„Obecně můžeme o ideálním Já říci, že jde o vlastní představu člověka o tom, jaký by chtěl být. Ideální Já obsahuje ty osobnostní charakteristiky, které by si člověk přál mít.“¹⁵ Osecká spolu s Mackem¹⁶ zdůrazňují u ideálního Já požadavek jeho potencionální reálnosti. Oba autoři vymezují potencionální dosažitelnost ideálního Já jeho pozitivní funkcí v rámci osobnostního systému. Sem zařazují funkci normativní, motivační a kompenzační.

Motivační funkce ideálního Já se naplňuje v úsilí o dosažení ideálu Já. Normativní aspekt ideálu Já je zdůrazněn Mackem¹⁷ při výkladu jeho utváření. „Vytváří se v konfrontaci vnímaného obrazu sebe s vlastnostmi jiných osob (vzorů), v konfrontaci se společenským (skupinovým) ideálem osobnosti a s vlastní uvědomovanou minulostí.“ Autor dále uvádí, že ideální Já specifikuje hodnotovou orientaci osobnosti.

Ideální Já je ukotveno dvojím způsobem¹⁸. Ideální Já je takové, které obsahuje to, co jejich nositelé sami chtějí nebo si přejí. Ideální Já je ukotveno autonomně. Říčan¹⁹ ideální Já popisuje takto: „Mezi tím, jací jsme, jací bychom chtěli být, a jací bychom - podle vlastního názoru - měli být, je za normálních okolností rozdíl. Mluvíme o ideálním Já. Ideální Já bývá internalizovaná představa rodičů nebo někoho, kdo byl vůči nám v podobném postavení, o tom, jací bychom měli být. Toto ideální Já bývá tyranem, který nedopřeje oddechu a učí i nenávisti k sobě. Jiné je ideální Já, které si sami před sebe stavíme jako cíl, jako naději.“

¹⁴ Macek, P. *Sebesystém, vztah k vlastnímu já* in J. Výrost, I. Slaměník, 1997

¹⁵ Macek, P. *Obsah ideálu sebe u adolescentů*, 1987.

¹⁶ Osecká, L.; Macek, P. *Struktura ideálu sebe v některých dimenzích temperamentu a zaměření*, 1984

¹⁷ Macek, P. *Obsah ideálu sebe u adolescentů*, 1987, str. 486

¹⁸ Macek, P. *Sebesystém, vztah k vlastnímu já* in J. Výrost, I. Slaměník, 1997

¹⁹ Říčan, P. *Psychologie osobnosti*, 1983, str. 33

Mezi jednotlivými reprezentacemi Já nacházíme různě velké diskrepance, ale teoreticky mohou být jednotlivé reprezentace Já také naprosto shodné. Odlišnosti mezi reálným a ideálním Já podle Bokorové²⁰ ovlivňují vývojovou dynamiku sebepojetí a osobnosti jako celku. Autorka poukazuje také na propojenost ideálního já s psychickými poruchami. „*Jestliže ideální Já není vyvinuto anebo jeho diskrepance s reálným Já je příliš malá, brzdí to sebezvoj. Je-li diskrepance naopak příliš velká, efekt může být stejný, ovšem spokojenost subjektu se sebou samým je nedostačující a to může snadno vést k psychickým poruchám.*“²¹

2.2 Sebeпоjetí

Na úvod uvedeme několik definic termínu sebepojetí tak, jak je na něj v současné psychologii nahlíženo.

Sebeпоjetí představuje „*souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová*“.²² Nejobecnější slovníkovou definicí přináší Hartl a Hartlová²³: „*Sebeпоjetí je představa o sobě, to jak jedinec vidí sám sebe, je zde zdůrazněna poznávací složka a má hodnotící a popisnou dimenzi.* Podobná této definici je formulace Karla Balcara²⁴: „*Sebeпоjetí je obraz našeho Já. Tento obraz sebe je obsahovou zážitkovou strukturou vztaženou k nezávisle existující, nebo jen pomyslné skutečnosti.*“ Podle Čačky²⁵ „*sebeпоjetí (jaký se mi líbí být) je osobně volený, osobitý a celistvý obraz sebe sama představující specifickou složku („jádro“) nesdílného a postupně se harmonizujícího komplexu aspektů Jáství (sebepoznání, sebehodnocení, sebeuplatnění aj.).*“

Problematika sebepojetí, jako kognitivní složky sebesystému, je velmi často opakovaný problém, který se stal velmi častým výzkumným tématem pro mnoho oborů především během posledních třiceti let. Tak jako se rozšiřují poznatky o problematice

²⁰ Bokorová, V. *Význam ego - struktur v psychické a sociální regulaci*, 1988

²¹ Bokorová, V. *Význam ego - struktur v psychické a sociální regulaci*, 1988, str. 135

²² Blatný, M. *Sebeпоjetí* in Blatný, M.; Plhánková, A., 2003 str. 92

²³ Hartl, P.; Hartlová, H. *Psychologický slovník*. 2000, str. 524

²⁴ Balcar, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*, 1983, str. 156

²⁵ Čačka, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*, 2000

sebepojetí, stejně tak se mění chápání tohoto pojmu. Zatímco v minulosti byl tento pojem chápán spíše jako dojem ze sebe, dnes je tomu již jinak.

Výrost a Slaměník²⁶ uvádějí, že „*psychologická analýza sebesystému je v současné sociální psychologii velmi diferencovaná a málo přehledná*“. Terminologickou různorodost odráží i vnímání sebepojetí jako obecného označení pro všechny obsahy sebereflexe. Synonymicky lze přistupovat i k termínu sebesystém, i když ten je v některých pracích vnímán v užším smyslu, jako kognitivní složka tohoto systému²⁷. Na utváření obrazu jedince na jedné straně působí přirozenost, což jsou genetické a vrozené dispozice u každé osobnosti a na druhé straně na tuto přirozenost nějakým způsobem reaguje sociální prostředí, kde se jedinec nachází, například rodina či vrstevníci se svými požadavky, normami, sankcemi a podobně²⁸.

2.2.1 Důležité fáze při vývoji sebepojetí

Obsah sebepojetí bývá charakterizován postupným narůstáním množství a kvality informací o sobě. Ty dítě získává na základě zpětných informací z prostředí a také na základě vlastního úsudku především pozorováním vlastní činnosti, duševních procesů a stavů. Vývojovými fázemi sebepojetí se zabývala například Harterová²⁹. Podle ní je součástí sebepojetí tzv. sebereprezentace, tj. schopnost prezentovat sama sebe. Harterová prováděla dlouhodobý výzkum, ve kterém zkoumala, zda a jakým způsobem je sebereprezentace ovlivněna věkem dítěte. „*Klíčovou událostí v mladším školním věku dítěte je jeho vstup do školy a školní docházka. Větší konfrontace s vrstevníky a samotné školní prostředí ovlivňuje jak strukturu sebepojetí, tak i úroveň sebehodnocení dítěte. Velký vliv má na dítě jeho postavení ve skupině vrstevníků a další role, které přijímá.*“³⁰

²⁶ Výrost, J.; Slaměník, I. *Sociální psychologie*, 1997

²⁷ Hill, G. *Moderní psychologie: hlavní oblasti současného studia lidské psychiky*, 2004

²⁸ Smékal, V. *Psychologie osobnosti*, 1989

²⁹ Harter, S. *The construction of the self*, 1999

³⁰ Langmeier, J.; Krejčířová, D. *Vývojová psychologie*, 1998

Harterová ve své knize *The construction of the self*³¹ uvádí, že školní dítě dobře chápe, že „*i když není dobré v matematice a prvouce, přesto si může cenit sám sebe jako člověka, protože tyto školní předměty pro něj nejsou důležité.*“ Harterová³² také zdůrazňuje, že v tomto počátečním období je velmi důležitý vliv sociálního prostředí a dalších sociálních procesů, které dítě kolem sebe vnímá. To, jestli se dítě bezproblematicky posune k dalšímu vývojovému stupni, může být podporováno sociálními činiteli nebo se naopak může opožďovat, jestliže působení sociálního prostředí není optimální. Socializace dětí probíhá odlišně u dívek a u chlapců. To může podstatně ovlivňovat jejich sebestruktury. Rodiče někdy poskytují dětem negativní hodnotící zpětnou vazbu často i přesto, že výkony dětí nevykazují takové diskrepance. Rozdílné zacházení v rodinném, ale i školním prostředí může přispívat i k odlišnostem v úrovni sebehodnocení. Jak je tomu však když despoticky rodič je zároveň i vaším učitelem je otázkou....

2.2.2 Struktura a funkce sebezpečení

Všechny poznatky, které si o sobě vytváříme, musí být nějakým způsobem kognitivně zpracovávány, utříděny a zorganizovány. Sebezpečení má svoji strukturu. V současné době existuje celá řada modelů a přístupů, které nám pomáhají vysvětlit, jak jsou tyto informace uspořádávány a strukturovány. Některé přístupy stručně zmíníme.

Prvním přístupem, který vysvětluje strukturu sebezpečení, jsou takzvaná sebeschémat, která obsahují uspořádané kognitivní jednotky sebezpečení a ty umožňují třídit informace podle toho, zda jsou pro člověka přijatelné či nikoli.³³ Funkce sebeschémat spočívá především v tom, že nám umožňují porozumět své vlastní sociální zkušenosti a pomáhají nám integrovat celé množství informací o sobě do pro nás pochopitelného vzorce. Teprve pak jsme schopni mít jasnou představu o sobě a o tom, jak reagujeme v určité oblasti chování.³⁴

Druhý přístup, zabývající se strukturou sebezpečení, je přístup prototypický. Pomáhá objasnit funkci struktury sebezpečení. Podle Blatného, Osecké a Macka³⁵, vychází

³¹ Harter, S. *The construction of the self*, 1999

³² Harter, S. *The construction of the self*, 1999

³³ Macek, P. *Sebesystém, vztah k vlastnímu já*, 1997

³⁴ Blatný, M. *Sebezpečení* in Blatný, M.; Plhánková, A. *Temperament, inteligence, sebezpečení*, 2003

³⁵ Blatný, M.; Osecká, L.; Macek, P. *Sebezpečení v současné kognitivní a sociální psychologii*, 1993, str. 451

prototypické pojetí ze dvou předpokladů – že každý akt percepce je současně aktem kategorizace, tedy vytvářením pojmu, a že pojem Já uložený jako struktura znalostí je svou povahou podobným ostatním pojmům, které si člověk vytváří o svém sociálním a fyzikálním světě.“ Tento prototyp tedy reprezentuje pojem Já, který máme uložený v paměti jako určitou strukturu znalostí a zkušeností.³⁶

2.3 Sebehodnocení

Problematika sebehodnocení je hraničním tématem mezi sociální psychologií a psychologií osobnosti. Zavedení pojmu sebehodnocení (self-esteem) do psychologie se připisuje Williamu Jamesovi. Od té doby byla mnohokrát propracovaná a také proto můžeme stále nacházet značné terminologické nejasnosti. Ty spočívají v tom, že různí autoři pracují se sebehodnocením tak, jak ho sami vnímají a definují.

Už v kapitole o sebepojetí jsme sebehodnocení určili jako jeho afektivní složku. Afekty ovlivňují člověka a jeho vztah k sobě. Například v batolecím věku občas vyskytuje afekt zlosti a strachu, který vyjadřuje emoční labilitu. Kolem druhého roku života dítěte se začnou projevovat také další afekty v podobě závisti, úzkosti, zklamání, zahanbení a další.

Podle Smékala³⁷ je sebehodnocení jádrem našeho Já a má dva póly: spokojenost a nespokojenost se sebou. Tyto pocity se vytváří na základě sebeúcty, která je považována za ústřední charakteristiku sebehodnocení. Sebeúcta se vytváří na základě toho, jak se nám daří dosahovat cílů, které jsme si stanovili, nebo plnit úkoly, které jsme přijali za své. Druhým zdrojem sebehodnocení je negativní afektivita³⁸.

³⁶ Macek, P. Sebesystém, vztah k vlastnímu já, 1997

³⁷ Smékal, V. *Pozvání do psychologie osobnosti, člověk v zrcadle vědomí a jednání*, 2002

³⁸ Campbell (1990) in Blatný, M.; Osecká, L.; Macek, P. *Sebepojetí v současné kognitivní a sociální psychologii*, 1993

Čačka³⁹ uvádí dvě skupiny faktorů, které se podílejí na sebehodnocení. První je hodnocení jinými a druhou srovnávání s vlastními požadavky na sebe. Pro první skupinu je charakteristické to, jak nás hodnotí jiní - rodiče, ve škole, naši vrstevníci. Toto hodnocení se odráží na naší představě o Já. Teprve později si jedinec vytvoří svoje vlastní kritéria pro sebehodnocení. Čačka⁴⁰ se domnívá, že „zprvu poutají pozornost sebehodnocení (i hodnocení) spíše jen vnější stránky (jako síla, vzhled atd.), časem však dochází k přesunu pozornosti na hlubší složky osobnosti.“

Srovnání s vlastními požadavky na sebe sama je druhá skupina faktorů. Člověk nehodnotí sám sebe neustále jen na základě toho, jak je hodnocen jinými, ale postupně také pomocí srovnávání svých osobních představ, které si jedinec vytváří sám pro sebe. Každé dospělé individuum má svoje vlastní autonomní normy, které jsou mnohem více nezávislé na vnějších faktorech, než tomu bylo třeba v dětství⁴¹.

Jako další faktory sebehodnocení uvádějí Blatný a Osecká⁴² osobnostní, především temperamentové charakteristiky. K těm řadí extraverci, která je spojena s pozitivní emotivitou a neuroticismus neboli emoční stabilitu, která vede k souhlasnému přijímání negativních výroků o sobě. Jako další, třetí faktor uvádí Blatný a Osecká⁴³ srovnávání s druhými lidmi.

K sebehodnocení přispívá také to, zda se jedinec o sobě domnívá, že je schopen zvládat obtížné životní situace, jakým způsobem je řeší⁴⁴. Strategie zaměřená na řešení problémů vede k vysokému sebehodnocení a strategie vyhýbání se problému má za následek nízké sebehodnocení.

³⁹ Čačka, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*, 2000

⁴⁰ Čačka, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*, 2000, str. 266

⁴¹ Čačka, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*, 2000

⁴² Blatný, M., Osecká, L. *Rosenbergova škála sebehodnocení: struktura globálního vztahu k sobě*, 1994

⁴³ Blatný, M., Osecká, L. *Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládání*, 1998

⁴⁴ Blatný, M., Osecká, L. *Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládání*, 1998

2.4 Sebevědomí

Hartl a Hartlová⁴⁵ sebevědomí definují jako „*za první vědomí vlastní ceny, hodnoty, kvalit a schopností, provázené vírou v úspěšnost budoucích výkonů; za druhé, přesvědčení, že člověk jedná správně, vhodně a účinným způsobem a za třetí, stav mysli nebo pocit, který se vyznačuje nepřítomností nejistoty, ostychu nebo rozpaků a je provázený klidnou vírou v sebe a svoje schopnosti.*“ Z této definice je jasné, jak se pojmy sebehodnocení a sebevědomí úzce prolínají. Většina autorů, kteří se zabývají sebevědomím, pak rozlišuje několik druhů sebevědomí, která vyplývají ze sebehodnocení, sebezpřijetí či sebedůvěry. Pro účely naší práce nebudeme pojmy sebevědomí a sebedůvěra zásadně odlišovat. Využijeme zde poměrně přehledné členění druhů sebevědomí podle Čačky⁴⁶. Ten dělí sebevědomí na nízké, nadměrné a na přiměřeně pozitivní sebevědomí.

1. Nízké sebevědomí či **sebepodceňování** se projevuje negativním obrazem sebe sama a souvisí podle Čačky⁴⁷ „*nejen s konformitou, podezíravostí a sníženou schopností využívat obranných mechanismů až neuroticizmem, ale vyvolává strach spojený s očekávaným selháním a trémou, takže pak zpravidla možné výkony opravdu snižuje.*“ Smékal⁴⁸ přisuzuje vznik nízkého sebevědomí následku časté kritiky a dokazování neschopnosti. Takoví lidé se cítí nejistě, stále sledují reakce okolí. Řeší to, co o nich druzí lidé řeknou. Občas se vzbouří, mívají velikášské sklony, což jejich životní situaci ještě zhoršuje⁴⁹. Nízké sebevědomí samozřejmě značně ovlivňuje naše chování, vede k často zbytečné sebekritičnosti, která má za následek změny ve volbách cílů, blokuje rozvoj kompetencí, může mít maladaptivní následky. Jedinec se zbytečně vyhýbá úkolům, různým zátěžovým situacím či odpovědnosti. Někteří raději ani nevyvíjejí žádné plánovité úsilí. Nízké sebevědomí je také velmi odolné vůči změnám.⁵⁰

2. Nadměrné sebevědomí podle Smékala⁵¹ vypovídá o tom „*dotyčného člověka pravděpodobně vůbec nezajímá, jakým dojmem působí na své okolí. Nezná pocit*

⁴⁵ Hartl, P.; Hartlová, H. *Psychologický slovník*, 2000, str. 525

⁴⁶ Čačka, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*, 2000

⁴⁷ Čačka, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*, 2000, str. 268

⁴⁸ Smékal, V. *Pozvání do psychologie osobnosti, člověk v zrcadle vědomí a jednání*, 2002

⁴⁹ Smékal, V. *Psychologie osobnosti*, 1989

⁵⁰ Čačka, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*, 2000

⁵¹ Smékal, V. *Pozvání do psychologie osobnosti, člověk v zrcadle vědomí a jednání*, 2002

méněcennosti a nejistoty. Je přesvědčen, že má vždycky pravdu, a když jej někdo kritizuje nebo mu něco vytkne, hledá chyby ve druhém a ne v sobě. Takový člověk považuje kritika za závistivého, zlobného a nepřátelského.“ Jedinec s tímto nadměrným sebevědomím má vlastně nedostatky ve svém sebepoznání. To může mít za následek, že přijímá vědomě úkoly, na které ale nestačí. Často projevuje touhu po moci, ta ale paradoxně může pramenit z vnitřní nejistoty a z pocitů méněcennosti⁵².

- 3. Přiměřeně pozitivní sebevědomí** se projevuje tak, že jsme si vědomi toho, co můžeme, co umíme a zvládáme. Při neúspěchu se člověk netrápí pocitem nejistoty, ale ani se nepřeceňuje.⁵³ Přiměřené sebevědomí je základem pro dobrou životní rovnováhu, je znakem zdravě formované a vyspělé osobnosti⁵⁴. Vytváří se postupně už od raného dětství, kdy jedince hodnotí klíčové osoby (rodiče, učitelé, vychovatelé), které často projevují oprávněné a časté pochvaly či projevy podpory a uznání. Potom vzniká pevné a zdravé sebevědomí⁵⁵. Lidé, kteří jsou takto vychováni, si dokážou dávat realistické cíle, které dokážou realizovat a jsou při jejich plnění odpovědní. Mají celkově vyšší sebejistotu, duševní rovnováhu, mají příznivý vztah k lidem i lepší výsledky v učení⁵⁶.

Spousta dalších autorů se snaží vymezit sebevědomí a jeho podstatu. Toto vědomí je provázáno s morálními normami, celkovou hodnotovou orientací a se smyslem vlastního života, ale jde je z těchto důvodů poměrně těžko vysvětlovat. Jedinci, kteří mají zdravé vědomí své vlastní hodnoty, tak mají i zdravě přiměřené pozitivní sebehodnocení.

Sebevědomí někteří autoři ztotožňují s pojmem sebedůvěra. Podle Berneové a Savarye je *„sebedůvěra schopností vidět sebe sama jako schopného a způsobilého člověka, který dokáže lásku přijímat i dávat, který je jedinečný a kterého lidé uznávají.“*⁵⁷ Sebedůvěra je velmi důležitá již od počátku rozvoje dítěte. Díky zdravé sebedůvěře může z dítěte vyrůst člověk, který se stane platným členem společnosti. Máte-li zdravou sebedůvěru, znáte sebe sami. Přijímáte se i se svými nedostatky, nestydíte se za ně, ale

⁵² Čačka, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*, 2000

⁵³ Smékal, V. *Pozvání do psychologie osobnosti, člověk v zrcadle vědomí a jednání*, 2002

⁵⁴ Čačka, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*, 2000

⁵⁵ Hartl, P.; Hartlová, H. *Psychologický slovník*, 2000

⁵⁶ Čačka, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*, 2000

⁵⁷ Berne, P.; Savary, M. *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*, 1998, str. 11

chápete je jako součást toho, jací skutečně jste. Tyto nedostatky, které si plně uvědomujete, můžete celý život překonávat a odstraňovat. Mnohým lidem se to zdárně daří.

Sebedůvěru lze posuzovat jako druh postoje k sobě samému, jako hodnocení sebe samého. Je to také potřeba. V dětství se o uspokojení této potřeby starají především dospělí v jeho nejbližším okolí. Sebedůvěra je dále zdrojem energie. Jednou z nejdůležitějších klíčových domněnek je zřejmě ta, že úspěch pomáhá budovat sebedůvěru, vede k postoji naděje, kladného očekávání a tak dodává člověku povzbuzení a energii pro další úspěchy v jeho životě⁵⁸.

3 SOCIÁLNÍ ASPEKTY SEBEPOJETÍ

Na kvalitu života člověka má velký význam prostředí, v němž jedinec žije, kde pracuje a vzdělává se. Prostor, ve kterém dítě vyrůstá, je vychovááno či vzděláváno, má zásadní vliv na správnou socializaci dítěte a na budoucí fungování v životě. Rodina a škola jsou podle názorů mnoha odborníků dvě nejdůležitější oblasti pro vývoj sebepojetí, sebevědomí, sebedůvěry a vůbec pro osobnost člověka.

3.1 Socializace dítěte

Člověk se rodí jako jedinec. Osobností se stává teprve tehdy, pokud jsou splněny určité vnější podmínky dané jeho začleněním. Osobností se učí být v průběhu své socializace, která musí začít od nejútlejšího věku. Zážitky a zkušenosti, které si dítě vytváří v raných vztazích, získané v počátečním období života, tvoří důležitý zkušenostní základ. Od něj se odvíjí a utváří zkušenosti další.

Proces socializace není pouhým jednosměrným působením společnosti na jedince. Dochází ke vzájemnému působení a ovlivňování, k interakci mezi jedincem a společností, ve které žije. V rámci socializace se formuje celá osobnost, vytváří se podstata člověka. Probíhá vlastně celý života, ale zvláště výrazný vliv na osobnost má pak v období dětství.

⁵⁸ Berne, P.; Savary, M. *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*, 1998, str. 11

Zážitky a zkušenosti, které se vytvářejí v raných vztazích dítěte, jsou velice důležité, protože vytvářejí jakýsi zkušenostní základ pro další život.⁵⁹

Nakonečný⁶⁰ definuje socializaci jako „*Proces seznamování se člověka s konkrétním kulturním prostředím jeho rodiny a osvojováním si kulturních způsobů chování, ale i cítění a interpretace skutečnosti. V podstatě se jedná o proces sociálního učení, které se odehrává v sociálních situacích a vyžaduje osvojení žádoucích způsobů chování rolí.*“ Helus⁶¹ definuje socializaci osobnosti jako „*proces utváření a vývoje člověka působením sociálních vlivů a jeho vlastních aktivit, kterými na ně odpovídá: vyrovnává se s nimi, podléhá jim či je tvořivě zvládá*“.

Osobnost se v rámci socializace začleňuje do interpersonálních vztahů, zapojuje se do společných činností a společensko-kulturních poměrů, přičemž na ni působí vnější sociální vlivy vycházející z okolního prostředí.

Společenské, hospodářské a politické poměry – zde jedinec žije v určitých poměrech, které na něj v dobrém či zlém dopadají, na určité životní úrovni. **Kultura** orientuje a vede člověka k hodnotám a cílům, k přijetí norem a k zastávání postojů. Další vlivy souvisejí s **působením médií**. Média jsou formou masové komunikace. Mají však i své negativní stránky.

3.2 Rodina

Rodina bývá základní jednotkou všech lidských společností. Její podobu ovlivňují hodnoty dané doby a dané společnosti. Rodina se v průběhu dějin měnila a vyvíjela. Její podoba, jak ji známe dnes, se formovala během posledního století. Patří mezi hlavní pilíře společnosti, tvoří nedílnou součást našich životů a hraje významnou roli při vývoji dítěte. Jednoznačná definice tohoto pojmu neexistuje, důvodem může být fakt, že každá rodina je jiná, má mnoho podob. V mé rodině však jednoznačně chyběla láska. Proto vyrůstáte-li bez lásky, musíte nést následky, se kterými se mnohdy nevyrovnáte do konce života.

⁵⁹ Helus, Z.; Hrabal, V. ml. *Kapitoly z pedagogické a sociální psychologie*, 1984, str. 66

⁶⁰ Nakonečný, M. *Psychologie osobnosti*, 1998

⁶¹ Helus, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*, 2007

Základním pojmem je tzv. rodina primární, což je rodina, ve které jedinec vyrůstá. V dospělém věku jedinec zakládá novou rodinu, zpravidla uzavřením manželství a výchovou potomků. Takovou rodinu označujeme jako sekundární. V sekundární rodině se pak ukáže, jak se podařilo dětem, které vyrůstaly například bez lásky, problém zvládnout a vyrovnat se s ním. Jelikož na rodičovství neexistuje žádný kurz nebo vyučující blok, jsme hozeni do vody a pokud si uvědomujeme chyby vlastních rodičů, snažíme se jim ve vlastní, nově založené rodině vyhnout. Bohužel však děláme jiné chyby.

V dnešní době jsou formy soužití mnohem více různorodé, než tomu bylo dříve. Společnost už není tolik striktní a kulturní tlak na tradiční model rodiny zeslábl. Lidé se rozhodují daleko svobodněji a volněji, v jakém partnerském svazku chtějí žít a co jim nejvíce vyhovuje. Přičemž tradiční pojetí nukleární rodiny je na ústupu. Roli v tomto trendu může hrát i stát a jeho sociální politika, neochota přijímat trvalejší vzájemné závazky, nebo narůstající individualizace společnosti⁶².

Podle Matějčka⁶³ by rodina měla být stabilním, vřelým, emočně příznivým životním prostředím, kde dochází ke zdravému vývoji osobnosti. Měla by představovat základní životní jistotu. Oproti jiným socializačním a vývojovým vlivům má jedinečnou roli v prvních fázích života dítěte, kdy ovlivňuje vývoj jedince jako jediný element. Také se přirozeným způsobem podílí největší měrou na uspokojování základních psychických potřeb dítěte. V neposlední řadě můžeme vliv rodiny vidět i v budoucích mezilidských vztazích, které nesou charakteristické znaky původní rodiny a interakcí v ní. Každé dítě by mělo mít možnost vyrůstat v harmonickém rodinném prostředí, obklopené láskou, s pocitem bezpečí a důvěry ke svým nejbližším lidem.

3.2.1 Typologie rodiny

Typologií rodin existuje velké množství a slouží zejména k utřídění všech poznatků o rodině a jejich klasifikaci. Každý autor na danou problematiku nahlíží jinak, proto typologie nejsou jednotné. Bude to také tím, že základem rozdělení může mít pokaždé jiné kritérium, podle kterého se autor řídil. Jednotliví členové rodiny a vztahy mezi nimi pak

⁶² Sirovátka, T. a kol. *Rodina, zaměstnání a sociální politika*, 2006

⁶³ Matějček, Z. *Po dobrém, nebo po zlém,?* 1994

slouží jako model, který dítě napodobuje, popřípadě se s nimi identifikuje. V rodinném prostředí se dítě učí reagovat na svět kolem sebe. Pokud jsou vztahy mezi rodiči nebo ostatními členy rodiny disharmonické, může dojít ke zkreslení představy o realitě.

Kantor a Lehr⁶⁴ určili tři základní typy rodin, kterými jsou:

- **Uzavřený rodinný systém**, pro který jsou charakteristické pevné struktury jako například pravidelný čas, stálá energie, rigidní prostor. To vše je důležité pro řád a změnu.
- **Otevřený rodinný systém**, zde řád a změna vyplývají ze vzájemného působení rodinných struktur jako je například proměnlivý čas, které se vyvíjejí a jsou relativně pevné.
- **Nepravidelný rodinný systém** jsou nestabilní rodinné struktury, což znamená nepravidelný čas, kolísavou energii a rozptýlený prostor.

Dle Vágnerové⁶⁵ můžeme rodiny dělit na:

- **Úplné rodiny**, které se od sebe liší hlavně počtem dětí a věkovým odstupem mezi rodiči a dětmi.
- **Neúplné rodiny**, kde výchovu zabezpečuje jen jeden z rodičů.
- **Sloučené rodiny**, které vznikají manželstvím dvou lidí, z nichž alespoň jeden přináší do manželství dítě nebo děti.

⁶⁴ Sobotková, I. *Psychologie rodiny*, 2001

⁶⁵ Vágnerová, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*, 2004

3.2.2 Patologie rodinného prostředí a jeho vliv na dítě

Rodina je ne vždy schopna nebo ochotna plnit své funkce. Někdy je plní jen částečně nebo se při fungování rodiny objevují různé patologie. Taková rodinná dysfunkce se může projevovat odlišným způsobem. Děti pak mohou modely chování svých rodičů napodobovat nebo se s nimi i identifikují, ale mohou rodičovské modely také odmítnout. Tak může dítě získat a osvojit si prostřednictvím rodičů pozitivní i negativní vlastnosti či způsoby chování.

Současné rodiny jsou zakládány pro uspokojování citových potřeb partnerů i pro uspokojování všech základních potřeb dětí. Rodina je v dnešní době velice citlivá instituce. Bohužel je dnešním trendem například počet dětí narozených mimo manželství, roste počet dvojic úmyslně či neúmyslně bezdětných. Přibývá také dětí, které vyrůstají v neúplných rodinách, dětí vyrůstajících s nevlastními rodiči či úplně bez rodičů. Ochranu dítěte v těchto situacích musí zajišťovat stát. V dnešní době se také čím dál víc o dítěti mluví jako o investici citové i finanční. Z čistě ekonomického hlediska je investicí velkou a nevratnou. Rodina s větším počtem dětí je dnes spíše výjimkou. Rodina nebývá jen zdrojem podpory, ale také častým zdrojem stresu a frustrujících okamžiků. Ve společnosti, která je orientována na osobní uspokojení, osobní rozvoj a osobní úspěch, může být sladění zájmů jednotlivých členů rodiny velkým problémem⁶⁶.

V následující části práce zmíníme nejčastější a nejzávažnější patologie rodinného prostředí, které se mohou podepsat na osobnosti a budoucnost dítěte.

Neúplná rodina je rodina pouze s jedním rodičem. Tento jev není v současné společnosti nový, setkávali jsme se s ním i v minulosti. V posledních desetiletích se s ním však setkáváme stále častěji. Podle statistik je minimálně každá čtvrtá rodina v ČR neúplná. Je to důsledek nejen toho, že se čím dál tím více dětí rodí svobodným matkám, ale i současné vysoké rozvodovosti. . Reakce dítěte na takovou situaci je často nepředvídatelná a liší se v závislosti na jeho věku i psychické kondici. Často může dojít například ke zhoršení prospěchu ve škole nebo k agresivnímu chování. V tomto období hraje důležitou roli širší rodina.

⁶⁶ Matoušek, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*, 2003

Závislosti v rodině jsou nejčastěji popisovány v podobě nikotinismu a alkoholismu. Zatímco závislost na tabáku je v podstatě jen špatným příkladem pro dítě, závislost na alkoholu je pro rodinu značnou zátěží a má pro zdravé dobré fungování rodiny často fatální důsledky. Při závislosti na alkoholu dochází k velkému a závažnému narušení mezilidských vztahů i k narušení osobnosti jedince.. Rodič, závislý na alkoholu, nepříznivě ovlivňuje psychický vývoj dítěte. Dochází k narušení vztahu mezi ním a dítětem, které ho po čase nerespektuje a velmi často k němu cítí odpor. Pokud je chování závislého rodiče agresivní, rodina také přestává být zdrojem bezpečí a jistoty.

Syndrom týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte je popisován jako nenáhodný děj, kterému je možno předcházet. Za týrání, zneužívání a zanedbávání dítěte je považováno dle Dunovského a kol.⁶⁷ *„jakékoliv nenáhodné, preventabilní, vědomé (případně i nevědomé) jednání rodiče, vychovatele anebo jiné osoby vůči dítěti, jež je v dané společnosti nepřijatelné nebo odmítané a jež poškozuje tělesný, duševní i společenský stav a vývoj dítěte, popřípadě způsobuje jeho smrt.“*

Podle charakteru strádání rozlišujeme:

- **Týrání**, které můžeme dělit na fyzické a psychické. Fyzické týrání je spojené především s užitím síly vůči dítěti. Psychické týrání se vyznačuje častým ponižováním, kritizováním, citovým vydíráním a je považováno za jedno z nejhůře zjištělých a léčitelných.
- **Sexuální zneužívání** lze definovat podle Dunovského a kol.⁶⁸ jako *„nepatřičné vystavení dítěte sexuálnímu kontaktu, činnosti či chování. Zahrnuje jakékoliv sexuální dotýkání, styk či vykořisťování kýmkoliv, komu bylo dítě svěřeno do péče, anebo kýmkoliv, kdo se s dítětem dostal do nějakého styku.“*
- **Zanedbávání dítěte** je dle Vágnerové⁶⁹ *„poškozování nedostatečnou aktivitou rodičů, omezení interakce mezi rodičem a dítětem, což se projeví nedostatečným uspokojováním jeho potřeb - deprivací. Z psychologického hlediska má závažné důsledky především citová deprivace - strádání v oblasti citových potřeb dítěte,*

⁶⁷ Dunovský a kol. *Týrané, zneužívané a zanedbávané dítě*. 1995, str. 24

⁶⁸ Tamtéž, str. 75

⁶⁹ Vágnerová, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*, 2004, str. 321

a sociokulturní deprivace - nedostatek podnětů, které podporují rozvoj schopností a dovedností dítěte.“

3.2.3 Výchova v rodině

Vývoj dítěte není možné do určitého věku bez učení, jehož prostřednictvím dítě získává nezbytné zkušenosti a dovednosti. Učení hraje v procesu socializace důležitou roli. První formy učení, se kterými se dítě setkává, je učení a především výchova v rodině.

Výchovu dle Vágnerové ⁷⁰ můžeme rozdělit do několika kategorií:

1. Výchova autoritativní, trestající

Rodiče ve vztahu k dítěti příliš tvrdě prosazují svoji autoritu, neakceptují potřeby dítěte. To je tak málokdy přijímáno takové, jaké je. Rodiče používají různé, většinou nevhodné tresty. Důsledkem takové výchovy dítěte je jeho vědomí a strach z neustálého ohrožení. Časté jsou také pocity křivdy a bezradnosti, poruchy sebehodnocení. Ty pak vyvolávají negativismus, vzpouru, agresi a také úniky všeho druhu.

2. Nadměrně pečlivá výchova

Vyznačuje se silnou láskou k dítěti a akceptací všech jeho potřeb. Škodlivá je ale přehnaná starostlivost, dítě tak trpí nedostatkem samostatnosti. Rodiče mají na dítě nízké požadavky, vystavují jej ale neustálé kontrole. Dítě často dospěje v sebevědomého člověka, to ale nestojí ale na solidních základech. Má vysoké ambice a aspirace, malou vytrvalost, malou samostatnost, neumí řešit životní obtíže a překážky. Důsledkem může být vznik frustrace a dalších emocionálních potíží.

⁷⁰ Vágnerová, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*, 2004

3. Nadměrně shovívavá výchova

Symbolizuje ji láska k dítěti, akceptace jeho potřeb. Negativní jsou ale nízké požadavky, slabá kontrola a velmi časté odměňování. Dítě má mnoho volnosti, málo povinností, není zvyklé brát ohled na ostatní členy rodiny. Vyznačuje se silným vědomím vlastní hodnoty, má pozitivní postoje k okolí, dostatečnou frustrační toleranci. Dítě má problémy správně chápat a akceptovat společenské požadavky a normy. Neumí rozlišovat vhodnost chování v určitých situacích.

3. Zdravá – demokratická výchova

Tento typ výchovy se vyznačuje příznivým vývojem dítěte. Je zde patrná láska rodičů, akceptace potřeb, porozumění, respektování důstojnosti, individuality a práv dítěte. Rodiče mají přiměřené požadavky, jsou důslední i při kontrole svého dítěte, nenarušují jeho sebedůvěru. Dítě si je jisto láskou rodičů a to i tehdy, když nesouhlasí s jeho chováním. Dítě si osvojuje společensky akceschopné chování, dochází ke zvnitřnění norem a hodnot, upevňuje si samostatnost a aktivitu. Rodiče dítě přijímají i ve chvílích selhání, dávají mu najevo, že určitý nedostatek lze lehce odstranit. Dítě ví, že zůstává milováno. Je to ideální výchovný styl pro zdravý vývoj osobnosti dítěte a jeho budoucí život.

3.3 škola

Na vývoj osobnosti dítěte a jeho socializaci nepůsobí pouze rodina, ale veškeré prostředí, ve kterém se pohybuje. Změny, které ve společnosti probíhají, ovlivňují styl jeho života a jeho názory. Nemalý vliv má pak sociální skupina, do které dítě patří, protože každá se vyznačuje jinými hodnotami a vzorci chování.

Jak píše Vágnerová⁷¹ také škola je místem socializace. „*Nástup dítěte do školy nepochybně ovlivní socializační vývoj dítěte. Zkušenosti zde získané i požadavky, se kterými se musí dítě vyrovnávat, stimulují rozvoj určitých sociálních dovedností a osobnostních vlastností. Škola může být pro dítě výzvou, nabídkou možnosti vlastního rozvoje a sebezpevnění, ale i zdrojem ohrožení*“. Od školy se očekává nejvýraznější vliv

⁷¹ Vágnerová, M. *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*, 2002, str. 215

na rozvoj jedince a na jeho výchovu. Při výchově je však důležitá spolupráce mezi rodinou a školou. Škola by měla brát v úvahu postoj rodičů a vycházet z individuálních potřeb dítěte. Klást na něj přiměřené nároky, důsledně kontrolovat jeho práci a vytvářet příznivou atmosféru pro jeho rozvoj.

V souvislosti se vstupem do školy dítě poznává a prožívá potřebu obstát, mít úspěch, být chválen. Základním předpokladem pro uspokojení potřeby vyniknout a mít úspěch je pro dítě úsilí. Dítěti je pak umožněno zažívat radost z úspěchu, z dosažených výsledků i uspokojení z činnosti samé. Spolu s tím se v dítěti aktivizuje řada cenných vlastností, jako je píle, zdravá ctižádost, odpovědnost za vlastní práci. Pokud je ale usilovnost spíše podlamována opakujícími se neúspěchy, které v dítěti následně vyvolávají pocity selhání, postupně vzniká pocit méněcennosti. Nebezpečí pro další vývoj dítěte vzniká, pokud se pocit méněcennosti stává rysem osobnosti, který dítě svádí k apatii a rezignaci, vyhýbání úkolům či obviňováním okolí z nespravedlnosti. Narušení dynamiky a správného vývoje osobnosti si nese dítě jako následek do budoucna.⁷²

3.3.1 Školní klima

Počátek spolupráce rodičů a školy je sice obtížný, ale i ta se později projeví v příznivém klimatu školy. Školní prostředí je místem cíleného výchovně-vzdělávacího působení. Škola je součástí místního prostředí, které je jí ovlivňováno, a které na ní také výrazně působí.

Důležitou součástí školního prostředí a jeho klimatu je školní třída, která je pro dítě prvním místem v životě, kde se stává členem specifického společenství. Všichni jeho členové se vzájemně znají, každý má své nejrůznější role, spolupracují spolu.

Školní třída je důležitým článkem utváření osobnosti a formování jedince v jeho vývoji. Z hlediska rozdělení skupin na formální a neformální patří do skupin formálních, vytvořených k dosažení stanovených cílů a plnění věcných úkolů. V rámci takto vytvořených skupin se dále rozvíjejí určité neformální svazky, které vznikají spontánně bez vědomé organizace. Vznikají nová přátelství, vytváří se vztah k autoritám. Jedinec je

⁷² Helus, Z. *Dítě v osobnostním pojetí*, 2004

vystaven řadě různých sociálních vlivů a sociálních tlaků. Ty většinou velmi významně ovlivňují jeho postoje, pocity a chování.

Ve třídě také často dochází k rozdělování dětí na problémové a přijatelné. Vágnerová⁷³ tvrdí, že „přiřčení role problémového dítěte je výsledkem vzájemné interakce učitele a žáka. Hodnocení učitele a jeho postoj k dítěti se postupně v nějaké podobě zafixuje. Stává se stereotypem, který je odolný ke změně.“ Dítě, zařazené do takové „role“, se z ní často není schopno vymanit. Pokud se problémovému dítěti něco podaří, je to totiž obvykle hodnoceno jako náhoda či štěstí. Názor na takového žáka si pak mnohdy učitelé předávají mezi sebou a dítě tak nemá možnost vymanit se ze své role a přesvědčit je o opaku.

Obdobně bývá hodnocena i rodina problémového žáka, pokud se aktivně nesnaží spolupracovat na nápravě spolu s učitelem. Neshoda učitele s rodiči žáka dítěti neprospívá. Není možné, aby učitel řešil problémy dítěte sám, bez pomoci rodičů. Takové dítě se může v krajním případě stát objektem učitelova odreagování a být trestáno za postoj svých rodičů. Jak uvádí Vágnerová⁷⁴, učitelé však v naprosté většině „bývají natolik profesionálně zdatní, že jsou schopni odhadnout, alespoň přibližně, schopnosti rodičů spolupracovat.“

3.3.2 Učitel

Prvním člověkem, který má možnost pomoci dítěti uvedenou potřebu úspěchu, je učitel. Učitel k tomu má na počátku školní docházky dítěte velmi dobré možnosti, protože pro děti je významnou autoritou, která často předčí i autoritu rodičů. V mém případě tomu tak nebylo. Ve škole pouze pokračovala výchova mých rodičů jen v jiném prostředí a pro mne o to horším, protože mi byly dávány vzory jiných spolužáků. Vzpomínám si, že jsem už tenkrát brala tato srovnání jako křivdu. Jedna z uváděných vzorových spolužaček při zkoušení běžně podváděla a druhá spolužačka kradla. Nikdy jsem si však nedovolila tyto skutečnosti na mou obhajobu uvést. Děti touží po zachování pozitivního vztahu s učitelem, i když to zejména v počátcích školní docházky představuje potlačení vlastní aktuální potřeby. Jak uvádí Říčan⁷⁵ první učitel je téměř bez výjimky milován. U mne to

⁷³ Vágnerová, M. *Psychologie problémového dítěte školního věku*, 2001, str. 5

⁷⁴ Vágnerová, M. *Psychologie problémového dítěte školního věku*, 2001, str. 11

⁷⁵ Říčan, P: *Cesta životem*, 2006

nebyla učitelka, ale vzpomínám si na velice pěkný vztah s družinářkou, která se mi věnovala a naučila mne mnohým rukodělným pracem, čímž mě vedla k trpělivosti. Práce s ní mne opravdu bavily a později jsem přišla na to, že výsledné úspěšné výrobky mne motivovaly k dalším a dalším výkonům, dokonce při řešení mých problémů jsem utíkala do této oblasti.

Děti chtějí učiteli dělat radost a být jím oceňovány, jeho sdělení a názory přijímají bezvýhradně a nekriticky a zatím pro ně mají větší váhu než názory spolužáků.

Některé osobnostní charakteristické rysy učitele mohou zvyšovat riziko vzniku problémů. Příliš autoritativní učitel nebývá obvykle tolerantní k jakýmkoliv odchýlkám v chování, a to ani k těm pozitivním. Živý a temperamentní učitel zas nebude mít trpělivost s dítětem pomalým, úzkostným a nejistým.

Každý dobrý učitel by měl umět přistupovat k žákům dobrým i těm s problémovým chováním individuálně a snažit se najít u každého i jeho kladné vlastnosti. Na těch by potom měl stavět svůj přístup k takovému žáku.

3.4 Vrstevnické skupiny

Člověk cítí v určité fázi svého vývoje potřebu navazovat kontakt se svými vrstevníky. Helus⁷⁶ uvádí v souvislosti se vstupem do školy, že dominujícím tématem se pro dítě stává to, s kým sedím, kdo mě pozval na oslavu narozenin, vedle koho jdu na vycházku. Prožitek spolužákovství, kamarádství a posléze přátelství se jeví jako zlomový pro vyvíjející se dětskou osobnost. Dítě je uvedeno do nového postavení – učí se realizovat své nové životní role a mezilidské vztahy. Zde je důležitý úkol pro pedagoga, dokázat vést školní kolektiv tak, aby dítě získalo zkušenost se solidaritou, spoluprací, projevováním zájmu o druhého, společným řešením konfliktů, spoluúčastí na dění ve třídě.

Vliv vrstevníků začíná okolo deseti let převažovat nad vlivem rodiny a ostatních dospělých. Do období puberty převažují převážně skupiny tvořené jedním pohlavím a v pubertě se vytváří první skupiny smíšené. V rámci skupiny si jedinci vytváří také soubor norem a sankcí, kterými jsou postihováni ti příslušníci skupiny, kteří se od chování skupiny odchýlí. Proto jsou velkým společenským problémem skupiny, jejichž chování je

⁷⁶ Helus, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*, 2007

asociální a sociálně deviantní. Dobrá organizace volného času dětí a dospívajících dává velkou možnost ovlivňovat nežádoucí působení „nezdravých“ vrstevnických skupin a směřovat jejich zařazení do skupin, které jsou pro společnost žádoucí a vhodné.

4 Příčiny nedostatku sebedůvěry a sebevědomí

Sebevědomí je v každém věku ohrožováno specifickým způsobem. Musíme vycházet z předpokladu, že všechny děti jsou stvořené jako hodnotné a že musejí dostat právo na osobní úctu a důstojnost. Vědomí vlastní hodnoty není něco, co by si lidé mohli jen tak vzít nebo se toho vzdát. Musíme ho mít, a pokud je pro někoho nedosažitelné, trpí tím všichni.

Slabé sebevědomí není vrozené, ale vzniká v průběhu života. Hlavní příčinou jsou podle Laustera⁷⁷ zažitá zklamání neboli frustrace. Význam má četnost a intenzita zklamání, která nemusí být nutně způsobena jinou osobou, ale mohou vycházet také z vlastního Já. Jak dále uvádí, všechny pocity méněcennosti vznikají v důsledku frustrací v dětství, v mládí i v dospělém věku. Mnoho lidí trpí důsledky zažitých frustrací celý život a jejich narušené vědomí vlastní ceny je vede k agresivitě, která ubližuje dalším lidem. Ti potom tuto frustraci v podobě agrese opět předávají dál.

Mezi nejčastěji zmiňovanou příčinou slabě vyvinutého sebevědomí autoři uvádějí **potlačující výchovu**. Základ sebevědomí i méněcennosti vytvářejí rodiče, dále jsou důležité zážitky ze školy a také z období puberty nebo první roky v zaměstnání. Dítě obvykle nevyrostá ve svobodném ovzduší. Přirozené tendence jeho vývoje jsou většinou potlačovány. Zmínili jsme se již o autoritářské výchově, jejíž vinou není sebevědomí dítěte

⁷⁷ Lauster, P. *Sebevědomí*, 1993

zformováno tak, jak by mělo ideálně být. Důsledkem takové výchovy může být agresivita nebo naopak poníženost či chorobná ctižádost⁷⁸.

K rozvoji nezdravého sebevědomí také přispívá **nesvobodná sexualita**, jejíž příčinou může být buď narušená sexualita sama, či současné působení vlivu výchovy, společenské struktury, vliv prostředí a frustrace ve styku s lidmi. Jako příčina se často uvádí výchova, která podporuje egoismus, kdy není odměňován charakter, nýbrž výkonnost. Ve škole se musí každé dítě potvrzovat ve vztahu k výkonům ostatních dětí. Musí se snažit být lepší než oni.⁷⁹

Jak uvádí Jurgen Scheidt⁸⁰, *„znečištění životního prostředí je příšera, která ohrožuje naši existenci zvenčí. Nyní však stále více pozorujeme, že existuje také znečištění lidské duše, které dnes již znamená mnohem větší hrozbu.“* O jak obtížný problém se jedná, ukazuje neúmyslné působení filmů, které obsahují agresivní scény. Chování agresivních hrdinů tím, že se s nimi divák identifikuje, podporuje agresivní chování. Často lidem v těchto situacích chybí smysl pro duševní hygienu, protože cestou konzumu se ke štěstí a sebevědomí dojet nedá. K nejhoršímu znečištění duše dochází v dětství. Dítě například do sebe přijímá vztah rodičů k životu. Důležitý je optimismus, protože pesimista snadno klesá na duchu. Duševní hygiena tedy vyžaduje obklopovat se lidmi, jejichž optimismus na vás působí nakažlivě, dodává vám sílu překonávat těžkosti a lépe zvládat frustrace. Pesimista se smířuje se svými pocity méněcennosti, nevěří ve své schopnosti a v úspěchu svých budoucích plánů. Připravuje se tak o mnoho radostí ze života⁸¹.

Dnešní doba také přispívá k **omezenému vývoji jedince** v mnoha ohledech. Bydlení ve věžácích, každodenní jednotvárná cesta do školy autem bez možnosti komunikace s jinými lidmi, podporují osamělost a izolaci. Důležitý je také pocit sociálního uznání. Osamělost také často vede k pocitům nedostatku lásky, což znamená, že lidé bez lásky si nejsou schopni udržet víru v sebe, protože již nevidí žádnou možnost sebepotvrzení. Kolísavé sebevědomí s sebou nemusí zrovna nést sebevražedné úmysly, ale je řada dalších

⁷⁸ Lauster, P. *Sebevědomí*, 1993

⁷⁹ Lauster, P. *Sebevědomí*, 1993

⁸⁰ Scheidt (1973) in Lauster, P. *Sebevědomí*, 1993

⁸¹ Lauster, P. *Sebevědomí*, 1993

reakcí jako je narušená schopnost kontaktu, křečovitost, koktání, červenání, impotence či drogová závislost⁸².

Obtíže v mezilidských vztazích způsobují především **frustrující zážitky**. Sebevědomí se totiž projevuje v mezilidských vztazích. Lidé člověka odhadují a podle jeho vystupování s ním jednají. Kdo působí sebevědomě, je v jednání s lidmi úspěšnější, umí se lépe potvrdovat a prosazovat. Naproti tomu člověka méně sebevědomého lidé neberou tak úplně a jednají s ním přezíravě. Frustrace mohou člověka „podmiňovat“. Cestou podmiňování vznikají záliby a averze, pocity sympatie a antipatie. Zažije-li člověk často selhání nebo zklamání, například ve styku s určitými skupinami osob, podmiňováním vzniká strach u těchto skupin osob. Strach pak vede k úbytku sebejistoty ve vztahu k určitým skupinám osob. Podmiňování může být „vymazáno“ pouze tím, že se budeme stále znovu vystavovat podnětu, který ho kdysi vyvolal. Tím budou tyto podněty neutralizovány, pokud se ale nebude frustrace opakovat⁸³.

Na základě frustrací především v dětství získává často dítě pocity méněcennosti a poníženosti. Pocity méněcennosti se mohou týkat například vzhledu, inteligence a tělesné obratnosti. Mohou se stát chronickými.

4.1 Analýza sníženého sebevědomí

V předchozí kapitole jsme si stručně uvedli, jak může vzniknout slabé sebevědomí a jak se může odrazit na těle i na duši.

Duševní následky jsou především nejistota, svázanost, labilita, bázlivost, pesimismus, agresivita, ctižádost, touha po moci, v nejhorším případě deprese, těžké úzkostné stavy a sebevražda.

Mezi fyzickými důsledky se může objevit nerovnováha vegetativního nervového systému, bolesti u srdce, žaludeční a střevní potíže, poruchy krevního oběhu, bolesti hlavy a nespavost. Mezi nemoci, způsobené nedostatečným sebevědomím, můžeme zařadit žaludeční vředy nebo srdeční infarkt.

⁸² Lauster, P. *Sebevědomí*, 1993

⁸³ Lauster, P. *Sebevědomí*, 1993

Pokud cítí dospělý jedinec, že se s jeho vztahem k sobě samému něco děje, může analyzovat svoji situaci několika cestami. Například si zaznamenat své duševní a fyzické potíže, navštívit svého lékaře a v případě, že ten nezjistí organickou příčinu, jeho cesta by měla vést k psychologovi. Především ti, kteří trpí například silnou neuvolněností nebo úzkostí. Psychologové provádějí psychologické testy a poradí pacientovi, jak duševní potíže překonat. Hlavní poradenské oblasti pokrývají okruhy problémů, jako je výchova, manželství, sexualita či problémy v povolání. Psychologové používají různé metody, například psychoanalýzu, sugesci, individuální psychologii, terapii rozhovorem či terapii chování⁸⁴.

4.2 Jak zvýšit sebedůvěru a sebevědomí

Sebedůvěru můžeme chápat jako přesvědčení o tom, že jsme schopni žít život, o který stojíme. To, že jsme schopni vyrovnat se s problémy, že si dokážeme sami zajistit hlavní potřeby. Pocit, že se dokážeme naladit na radostnou vlnu, jistotu, že si toto všechno dokážeme vykomunikovat. Ať již s okolním světem, nebo sami se sebou. Dle mé vlastní zkušenosti je však třeba udělat si pořádek sám v sobě a pak je komunikace s osobním světem snažší a taky vás okolí začne jinak chápat a vaše jednání se začne odrážet v chování okolního světa k vám.

Jednou z nejdůležitějších rad při cestě za zdravou sebedůvěrou je **trpělivost**. Každým opravdu drobným krůčkem si vytváříme návyk tvořit si vlastní život sami. Návyk sebedůvěry. Sebedůvěru nečerpáme z toho, jací jsme. Čerpáme ji z představ o tom, jací jsme. Velice důležité, **v jakém světle sami sebe vidíme**. Pišeme-li však o tomto problému, pak se určitě nevnímáme nijak zvlášť světoborně. **Každý člověk má právo budovat si k sobě hezký vztah a mít se rád**. Dnes je to okřídlená věta, se kterou se setkáváme téměř na všech stránkách časopisů a slyšíme ji od svých přátel a z různých medií. Naučit se odpouštět si omyly a slabosti, oceňovat svoje silné stránky, fandit si a povzbuzovat se. Někdy se nás zmocní všudypřítomný pocit vlastní neschopnosti a malosti. Zdá se nám, že jsme v životě nic nedokázali, nestojíme za nic. Musíme si

⁸⁴ Lauster, P. *Sebevědomí*, 1993

uvědomit jednu věc. Je fakt, že jsme se dožili přítomné chvíle, což musí znamenat, že jsme si osvojili různé schopnosti, bez kterých se přežít nedá.⁸⁵

4.2.1 Jak získat větší sebejistotu

Ještě než se zmíním o některých psychoterapeutických metodách, které jsou navrhovány odborníky pro zvýšení sebevědomí, je nutno však podotknout, že pokud si takto „postižený“ člověk problém, který má, neuvědomuje, pak pochopitelně nemá co napravovat a může se tak dál propadat do problémů, které mu život přináší. Je pravdou, že je mnoho lidí, kteří během celého žití nezkoumají příčiny svých úspěchů či neúspěchů a berou život takový, jaký je. Existuje však mnoho návodů, jak se ke zvýšenému sebevědomí dopracovat a odrazit se tak ode dna. Jeden z programů pro větší sebejistotu navrhl Peter Lauster.⁸⁶

Lauster doporučuje zavést si **deník problémů**. V mém případě boje s nedostatkem sebevědomí jsem vlastně kombinovala Lausterovu deníkovou metodu s rozhovorem, který byl vlastně psaný. Tím, s kým jsem komunikovala, byl většinou „někdo“ na druhé straně. Nevěděla jsem přesně, komu jsou mé zpovědi, nářky a otázky směřovány, ale pomáhla mi představa, že mé psaní zkrátka někoho zajímá. Podle Lasera je vhodné si zavést sešit, ve kterém provádíme takzvaný experiment s asociacemi. Autor doporučuje během jednoho týdne **pozorovat** a zaznamenávat své chování, které svědčí o našem slabém sebevědomí. Potom následuje rekapitulace všeho, co otřásl našim sebevědomím. V době, kdy jsem začala tuto metodu používat, jsem o existenci pana Laustera neměla ani tušení. Tím chci říct, že rozhodně nešlo o pravidelné pozorování sebe sama a potom zápisy. Zapisování přišlo vždycky tak nějak samo od sebe. Tedy podle Laustera v době otřesu sebevědomí. Zkrátka jsem měla pocit, že se chci politovat, vyzpovídat, a tak jsem začala psát. Přesné texty si již nepamatuji, ale vím, že byly psány s velkými emocemi, nechyběly slzy a skoro pokaždé končily otázkou: „Proč? Proč? Proč?“ A tato otázka byla napsána na několika řádcích. Když nebyl po ruce papír, naučila jsem se vypisovat, třeba i v noci ze svých

⁸⁵ Kupka, I. *K sebedůvěře krok za krokem*, 2006

⁸⁶ Lauster, P. *Sebevědomí*, 1993

zklamání do mobilního telefonu. Napsaný text jsem si pak mnohokrát četla a přišlo mi, že mé nářky nejsou už tak hrozné, že by mohlo být i mnohem hůř. Takže vlastně nastal krátkodobá úleva.

Potom by dle laustera mělo následovat cvičení pro osvojení sebevědomějšího chování. Sem patří vytvoření seznamu sebeodměňování. Opět jsem netušila, že tato fáze v Lausterově teorii existuje. Já si představovala, co všechno si pořídím až vyhraju na los, který si koupím. Dnes je mi to k smíchu. Jak naivní. Pro každého je důležité a cenné něco jiného a v jiném pořadí. Po odměně by měl následovat vlastní **trénink chování**. Je důležité začít s tréninkem na nejspodnějším stupni svých potíží, protože tady je jednodušší změnit své chování. Po zvládnutí jednoho stupně **postoupíme** na vyšší příčku, ale předchozí stupeň musíme udržovat. Za každý zvládnutý stupeň je nutné se **odměnit**. Předpokladem pro úspěch tohoto postupu je trpělivost. Na vlastnost jakou trpělivost je bych si dovolila upozornit s velkým důrazem. Smysl tohoto přístupu spočívá v tom, že nejprve rozpoznáváme, popisujeme a pozorujeme situace, v nichž dochází k projevům slabého sebevědomí. Například když se do vás někdo takzvaně trefuje a zesměšňuje vás a vy si to necháte líbit. Cílem je potom **navodit sebekontrolu** a naučit se mít situaci, která obnažuje slabé sebevědomí, pod kontrolou. Vyžaduje to pozvolna měnit svůj postoj k problému. Jsem přesvědčena, že to jde. Je **tedy potřeba nejprve odstranit negativní vztah k sobě i k jiným osobám a postupně ho nahradit vztahem pozitivním**.

Dalším krokem ke zvýšení sebevědomí je **realizace svých schopností**. Toto se netýká pouze schopností, které jsou spojeny s výkonem, ale také vlastnosti osobnosti jako je schopnost kontaktu, optimismus, tolerance, schopnost sociálního cítění a senzibilita. Potlačování rozvoje našich schopností v dětství se často táhne až do dospělého věku. Osvobodme se od zklamání z dětství, nenechme se dále omezovat a staňme se kreativními. Také můžeme rozvíjet svoji osobnost, máte možnost se změnit. Rozvinout svoji osobnost znamená mít ji ve své vlastní moci.

Dalším důležitým krokem je říct si, **jaký je vlastně smysl vašeho života**. Je dobré napsat si žebříček svých životních cílů a z nich potom můžeme vyčíst svoji představu o smyslu života. Ať jsou naše představy jakékoli, každý člověk chce své životní cíle

uskutečnit. A zrovna tak mají všichni společně to, že jestli se jejich představě postaví něco do cesty a životní cíle nelze realizovat, cítí se ve svém životě nešťastní.

Nejistý člověk se většinou dost těžko prosazuje. Dnes však vím, že záleží jen na člověku samotném jak moc dá svoji slabost znát. Má babička říkávala: „Každý si k tobě dovolí jen tolik, kolik mu ty sama mu dovolíš“ Moudrá to žena. Musím říct, že tahle moudrost platí stoprocentně. Pokud nemáte odvahu jít otevřeně za svými cíli a přáními, jste nerozhodní a snadno se necháte zastrašit sebejistými lidmi, vaše skromnost a zdrženlivost bude vaši nejistotu neustále prohlubovat a výsledek bude ten, že nebudete schopni se prosazovat, snad jen vůči slabším. Ale tím své sebevědomí rozhodně nijak neposílíte. Každý se musí realizovat sám. Uskutečnit své vlastní cíle, jít svou vlastní cestou. A hlavně **poslouchat své city**, neboť ty nás přiblíží k pravdě. Cit nás zklame jen zřídka. Spolehne-li se na něj, rozpoznáme, co je pro nás důležité a správné. Poslechnout svůj cit znamená najít snáze odvahu k sebepotvrzení. Osvobodíme svá přání, své city a své touhy.⁸⁷

4.2.2 Přehled psychoterapeutických metod

Jak jsem uvedla v jedné z předchozích kapitol, už při analýze našich potíží nám nejlépe pomůže odborník. Pokud trpí člověk pouze duševními symptomy, jako je nejistota, svázanost, labilita, pesimismus, agrese a další, je psycholog na řadě jako první. Dnes nevím, mám-li použít slovo bohužel nebo bohudík, zkrátka jsem se s psychology, psychoterapeuty a etopedy denně setkávala a přesně jsem věděla jaké problémy ve svých rodinách řeší a neví si s nimi rady. Obrátili byste se s prosbou o pomoc na takového odborníka? Bohužel jsem hodila všechny psychology do jednoho pytle a na cestu k sebedůvěře se rozhodla vykročit sama. Vzpomínám si, že náš psycholog, ač pracoval s drogově závislými, sám kouřil marihuanu a docela otevřeně to přiznával. Tenkrát jsem byla šokovaná. Pokud se však odkloním od psychologů právě zmíněných, pak je třeba uvést, že psychologové využívají různé metody, například psychoanalýzu, sugesci, individuální psychologii, terapii rozhovorem či terapii chování. Psychoterapeut léčí všechny duševní poruchy, někdy také nemoci duše a mysli. Označení psychoterapeut nemá vztah k žádné určité lékařské metodě.

⁸⁷ Lauster, P. *Sebevědomí*, 1993

1. Autosugesce a autogenní trénink

Lékař Emil Coué⁸⁸ píše, že „*našemu podvědomí stačí jenom si představit, že ten či onen orgán dobře nebo špatně pracuje nebo že máme takový nebo onaký pocit, a tento orgán bude opravdu dobře nebo špatně pracovat a my budeme mít opravdu tyto pocity.*“ Dnes bych takové cvičení nazvala psychosomatickým. Metoda autosugesce funguje jen tehdy, když pacient aktivně přijímá lékařovu sugesci a transformuje ji v autosugesci. V době kdy jsem hledala sama sebe jsem se náhodně setkala s knihou Louise L. Hay, Miluj svůj život. Takto kniha mě opravdu silně oslovila. Začala jsem číst od konce, kde Louise popisuje svůj životní příběh. Popisuje své znásilnění jako dítě, rozpory s matkou, která ji ze všeho vinila a také popisuje jak vše překonala. Nevím jak to nazvat, ale tato kniha se pro mne stala jakýmsi návodem, že je možné se ze svých problémů s nedostatkem sebevědomí dostat. Vzpomenu například kapitolu jak změna myšlení doslova odpojí vaše dosavadní známé. Není však čeho litovat. Vy se měníte a jste přesvědčení, že k lepšímu, a proto nalézáte nová a lepší přátelství. Obyčejně by se dalo říct, že „vrána k vráně sedá“. Další z mnoha kapitol popisuje, jak se vypořádat s problémy, které v sobě nosíte a ty vás samozřejmě zatěžují. Nemůžete se uvolnit a být opravdu tací, jací byste chtěli být. Problémy Louise zjednodušeně nazvala papírovými tácky, které jsou špinavé od hořčice. A stále se ve vás střádají a hromadí. Podle Louise je třeba je začít ze sebe vyhazovat a vyčistit se. Tohle jsem si dokázala představit tak snadno, že tácky třídím a vyhazuju dodnes, cítím-li potřebu. Pokud však spolupracujete s psychologem, je tato metoda, kdy si dokážete něco vsugerovat, silně závislá na osobnosti terapeuta a na důvěře pacienta. Autosugesci podle Coueho může provádět každý i sám doma. Usadíte se pohodlně v křesle, zavřete oči a několik minut si v duchu říkáte: „To nebo ono (problém) zmizí, to nebo ono (přání) se stane.“ Touto cestou lze posilovat důvěru ve vlastní osobu, je s to přeladit celé tělo na optimismus a větší pocit jistoty. S čímž mohu jen souhlasit.

Známý autogenní trénink je speciální forma autosugesce. Je to velmi vhodný prostředek pro zvládání každodenních stresů. Uklidníte se a vytvoříte si lepší předpoklady pro posilování svého sebevědomí. Je to vynikající metoda pro zklidnění těla a celého nervového systému. Je zde nutné dodržování pravidelného cvičení.

⁸⁸ Emil Coué in Lauster, P. *Sebevědomí*, 1993

2. Psychoanalýza

Zakladatelem této metody byl známý psychoanalytik Sigmund Freud. Psychoanalýza staví na jeho poznatcích o nevědomí. Freud objevil, že prožívání a chování každého člověka je určováno postoji, přáními a motivy, které zůstávají vědomí většinou skryty. Proč vlastně se nedostane všechno do vědomého prožívání, proč je toho tolik vytěsněno? Freudova hypotéza byla, že zejména proces výchovy v prvních letech života změní člověka natolik, že si nakonec spoustu svých přání už vůbec otevřeně nepřizná, ale přímo je vytěsní do nevědomí. Vytěsněná přání tím však jednoduše nezmizí, nýbrž v zastřené formě usilují o své naplnění. Psychoanalýza je velice složitá, ale jistě účinná metoda, jak očistit svoji mysl od zasunutých základů současného nízkého sebevědomí. Podle Dr. Rudolfa Affemanna⁸⁹ je pro psychoanalýzu ideální pacient ve věku od 22 do 35 let. *„Po padesátce je psychoanalýza v klasickém smyslu neproveditelná, protože struktura osobnosti je již příliš pevná.“*

3. Terapie rozhovorem

Tuto terapii zavedl Carl Rogers. Tato forma stimuluje samoléčebné síly pacienta. Při terapii má pacient své problémy samostatně vysvětlovat. Předpokladem její úspěšnosti je pozitivní vztah mezi terapeutem a klientem. Rozhovory osvětlí city a pocity, které si pacient jinak jen nerad připouští. V uvolněné atmosféře, která je naplněna respektem a teplem se může pacient odvážit o všem přemýšlet, zaujímat k tomu stanovisko. Jelikož se mnozí lidé v důsledku slabého sebevědomí ostýchají navazovat vztahy k druhým lidem, může být vztah k terapeutovi prvním povzbuzením k navazování kontaktů. Terapeut se snaží co nejintenzivněji vcítit do klienta a porozumět jeho prožitkovému světu. Jakmile si je víceméně jist, že pocitům pacienta porozuměl, sdělí mu je. Léčba rozhovorem vykazuje dobré výsledky u neuvolněných osob, které nemají jasno o sobě samých, o svých přáních a cílech, kteří se v uspořádání svého života nemají čeho zachytit.

4. Skupinová terapie

Základem je to, že se alespoň jednou týdně sejde šest až osm osob na jednu až dvě hodiny a posadí se s psychologem ke kulatému stolu. Skupina by měla být složena

⁸⁹ Afemmann, R. in Lauster, P. *Sebevědomí*, 1993, str. 80

jednotně, podle věku i podle stupně inteligence. Neměly se v ní setkávat osoby, které jsou i mimo skupinu v každodenním úzkém kontaktu. Členové skupiny nejprve volně a bez nátlaku vyprávějí něco o sobě a o svých problémech. Účastníci přejímají funkci psychoterapeuta, který má nyní za úkol usměřňovat rozhovory žádoucím směrem. Každému z účastníků přináší neobvyklou úlevu již pouhé zjištění, že jiní lidé mají podobné problémy jako on. Tato úleva posiluje ochotu hovořit o osobních konfliktech. S rostoucím sebevědomím se rozvíjí i tolerance. Účastníci se učí snášet kritiku, učí se naslouchat. Tato terapie se osvědčila především jako metoda, která slouží k hlubšímu sebepoznání zdravých nebo slabě narušených lidí. Lze ji proto doporučit u problémů s přizpůsobením, s navazováním kontaktů, u komplexů méněcennosti a u různých zábran. Se skupinovou terapií nemám žádnou osobní zkušenost. Nerada zatěžuji druhé svými problémy a proto bych asi nedokázala v inkriminované době své problémy sdělovat.

5. Terapie chování

Založil ji asi před čtyřiceti lety Joseph Wolpe. Liší se od jiných terapií tím, že staví na experimentálních výsledcích psychologie učení. Cílem terapie chování je odstranit u pacienta podmíněný strach. Na základě pokusů s kočkami vypracoval metodu léčby lidí, kterou nazval systematická desenzitivizace. Ta sestává z intenzivního relaxačního tréninku, identifikace hierarchie podnětů vyvolávajících strach a v postupné kombinaci obojího.

Zkušenosti ukázaly, že asi po dvaceti sezeních se touto metodou dosáhne toho, že pacienti přestanou pociťovat strach i v reálných situacích. Nevýhodou terapie chování je, že u komplexnějších problémů, jako například stavů úzkostí, které jsou doprovázeny těžkými depresemi nebo neurózami, je tento způsob léčby dost obtížný.

Na závěr je důležité podotknout, že když vyhledá pacient terapeuta, neznamená to, že musí dlouhodobě absolvovat sezení nebo procedury. Někdy stačí jeden hodinový rozhovor, abychom pocítili, jestli nám typ terapeuta a jeho jednání vyhovuje či nikoliv. Jindy po hodinovém rozhovoru nabudeme přesvědčení, že náš problém se přece jen pokusíme řešit sami a začneme s velkou trpělivostí svůj život měnit. Podle sebe však vím, i když jsem pomoc odborníka nevyhledala, že je skvělý už jen pocit, že v případě potřeby se máte na koho obrátit.

6. Vlastní terapie

Ráda bych pomohla všem, kteří tápou a nemohou vystoupit z bludného kruhu, kde se cítí nespokojení, a mají pocit, že se jim děje jen samé příkoří. Pokud si však své tápání již uvědomují, myslím, že jsou na dobré cestě ke změně. Je to zkrátka výchozí bod, odpíchnutí ode dna. Opět budu sdělovat zkušenosti z vlastního života a pro psychology to nebude nic nového. Jestli chce někdo změnit svůj život, musí chtít se změnit on sám a musí chtít růst. Z odborné literatury bych jen těžko vybírala univerzální návod, jak toho dosáhnout. Každý je jiný a každému je bližší něco jiného. Dá se říci, že já jsem se ze svých problémů vypsala, jak je uvedeno výše.

Z vlastní zkušenosti také vím, že nelze pomáhat někomu do nekonečna. Jako jeden z několika příkladů mohu uvést mou bývalou žačku z odborného učiliště, která mi často psávala, jak se jí vede a co ji trápí. Komunikovaly jsme hodně. Komunikace probíhala v různých obdobích. Jejím problémem byl její tělesně postižený partner, který se k ní choval tak, že splňoval všechna kritéria domácího násilí. Nedokázala od něj odejít. Vystavila jsem vlastní rodinu nebezpečí a nabídla jí naši střechu nad hlavou a taky odbornou spolupráci s odbornou poradnou v Olomouci, kam to měla spádově nejbliž. Úplně se odmlčela. Dnes sleduji její facebookové stránky z povzdálí s lítostí. Je to však její volba. Možná dozraje čas a ona to sama změní a najde smysl života.

Již jsem zmínila knihu Louise L. Hay, která začala měnit můj život. Budete-li při čtení této knihy pozorným čtenářem, najdete v ní způsob, jak si pomoci. Jsou v ní však i kapitoly, se kterými mi nejde se ztotožnit. Někteří odborníci by možná nad radami Louise jásali, jiní by možná její metody zpochybňovali. Zjistila jsem, že některé mé kolegyně nebo známé mají tuto knihu ve své knihovně a vůbec je neoslovila, i když se potýkají v životě s podobnými problémy, jako jsem měla já. Nevím, co k tomu dodat. Snad jen to, že náš život a my sami se stále vyvíjíme a je jen na nás samotných, jak události kolem sebe uchopíme a do jaké míry se necháme vláčet a ovlivňovat tím, co se kolem nás děje.

ZÁVĚR

Osobnost člověka je velice složitá a tajuplná součást lidské psychiky. O jejím utváření a vývoji již v historii pojednávalo mnoho teorií. V předešlých kapitolách jsem se snažila alespoň trochu poodkrýt okolnosti, které vytváření osobnosti ovlivňují. I v mém životě působily faktory, o kterých dnes dokážu otevřeně mluvit. S naprostým klidem už můžu jen vzpomínat na domácí násilí všeho druhu, kterým mě častoval můj bývalý manžel, nebo na jiné nepříjemné zkušenosti ovlivňující více či méně výrazněji mou psychiku. Mnozí, kterým se přihodí něco podobného v jejich bytí, nikdy nepřekonají svůj strach a stráví pozbytek života v obavách. Patologické vlivy, které mají za následek různé dysfunkce psychiky člověka, především nízké sebehodnocení, pocity méněcennosti nebo strach z lidí vůbec, může vést až k nejhoršímu. Běžně si necháváte líbit věci, které by za normálních okolností byly pro vás nepřijatelné a ze zoufalství si můžete sáhnout i na život. Období, ve kterém se zmítáte z jednoho maléru do druhého a máte pocit, že za všechno mohou ostatní, je třeba nějakým způsobem přerušit a myslím, že mne se to povedlo. Může se tak stát například odchodem od partnera, odchodem z rodiny, zkrátka vymaněním se ze závadného prostředí. Pokud ovšem najdete sílu a změníte místo pobytu a alespoň se pokusíte začít vše znovu. A podotýkám, že nikdy není pozdě, i když tato věta zní poněkud fráзовitě. S novým prostředím a novou prací vám téměř jistě do nového života vstoupí i mnohé osobnosti, v jejichž blízkosti pocítíte klid a bezpečí. Během několika let se vám zcela změní struktura vašich známých a přátel. Já osobně dnes děkuji za každou novou zkušenost, i když někdy šlo bez přehánění i o život. Jen mí nejbližší ví, že se dokážu trápit kvůli věcem, které jiným připadají samozřejmé a jednoduché.

Místo sociální pracovníce pro drogově závislé mne nastartovalo. S každým přijatým posudkem jsem si dokázala představit, že v téhle situaci bych se mohla ocitnout s dětmi i já. Poprvé jsem si uvědomila, jak je úžasné lidem pomáhat. Zjistila jsem, že pomáhat mne nabíjí a s mými zkušenostmi jsem se dokázala do problému druhých velice dobře vcítit.

Sebepojetí je jedním z nejdůležitějších aspektů při vývoji osobnosti, které rozhodují o tom, jestli se člověk bude v životě rozvíjet, jestli se bude umět prát s potížemi, jestli si bude věřit a mít se rád. Je to zkrátka běh na dlouhou trať. Je jen na vás samotných, jaké si stanovíte cíle a jaké překážky budete zdolávat. Zda vás odradí první neúspěch anebo se

zakousnete a zkrátka vytrváte ke své spokojenosti, což vám otvírá cestu ke zdolání dalších překážek. S tím úzce souvisí fakt, jestli bude člověk v životě prožívat pocity sebedůvěry a kladného sebehodnocení. Sebepojetí také prochází různými fázemi vývoje, je strukturované a plní často rozhodující funkce při rozvoji a zdravém fungování lidské psychiky a osobnosti. Pokud si neváží člověk sám sebe, nenávidí svůj život, k čemu mu je takové trápení? Pak je přeci jednodušší tady nebýt a řešením se může pro takto smýšlejícího člověka stát až sebevražda. Někdy však stačí tak málo a všechno by mohlo být jinak.

Pokud si člověk v klidu urovná životní hodnoty a ví, co chce, dá se žít opravdu šťastně. I když v mém případě jsem ze začátku spíš věděla, co nechci. Chtělo to jen klid a čas.

Stačí mít kolem sebe lidi, kteří dokážou v zakřiknutém nebo naopak agresivním dítěti rozpoznat malého človíčka, který potřebuje pomoc. Vždyť stačí naslouchat, pozorovat, snažit se chápat reakce a to z obou stran a ne jen negativně. Snad nejdůležitější roli kromě rodičů hraje pro takové dítě škola, učitelé, spolužáci. Tyto vazby k rodičům a škole jsem popsala výše. Pokud se podaří s dítětem pracovat včas, nemusí později docházet k jeho neschopnosti navázat kvalitní vztah, ať partnerský, pracovní nebo jakýkoliv jiný. Klíčové je, že nemá rád sám sebe a ani nikoho okolo. Ale i takovému člověku je možné pomoci.

Cílem bylo upozornit na problematiku sebevědomí především z pohledu psychologie a pedagogiky a poukázat na nejdůležitější faktory, které mohou s problémem nízkého sebevědomí souviset. Oblast psychologie je však na natolik rozsáhlá, že v běžné bakalářské práci lze zachytit pouze zlomek toho, co opravdu se sebevědomím souvisí. Osobně mne fascinuje mozek, kde se ukládají milióny informací a člověk se s nimi nějakým způsobem vypořádává. Někdy si tyto informace založí hluboko do zálohy a nabyté zkušenosti dřímou i roky, než se nám vybaví. Jindy informace vyplave okamžitě při prvním impulsu. Myslím, že právě do této oblasti patří mimo jiné již zmíněný Erikson s jeho stádií vývoje.

Pokud se mne zeptáte, jak se podařilo v této práci upozornit na problematiku sebevědomí z pohledu pedagogiky, je třeba říci, že pokud nedostatkem sebevědomí trpíte, ovlivňuje vás tato skutečnost v každém věkovém období. Začíná to při hrách s kamarády

ve školce na pískovištích a pokračuje ve škole, kde se můžete stát snadno například obětí šikany. Stejně snadno vás může pohltnout i nějaká závadová parta. Pokud na sobě nezačnete pracovat a uvědomovat si své přednosti i nedostatky, potká vás podobně jako ve škole šikana ze strany spolupracovníků, nadřízeného, a co bývá velice časté, i ze strany životního partnera.

Škola je vůbec velice důležitým mezníkem našeho života. Do bakalářské práce je však zahrnuta jen malá část školní problematiky. Hodiny by se dalo probírat školní klima a potažmo například již zmíněnou šikanu. Rodina by měla stát na prvním místě při vytváření osobnosti a tím i na vývoji sebevědomí. Takže bych mohla v předešlých kapitolách zaznamenat třeba problémy v neúplných rodinách, způsoby výchovy, které rodina preferuje, a taky například tresty, jaké se v daných rodinách udělují a kam tyto tresty vedou. Všechna tato témata by se dala opravdu rozvést velice široce. Bála jsem se však, že bych zabředla do obecných pojmů a můj vlastní problém, který byl rovněž předmětem této práce, by nebyl zřejmý.

V dnešní době existuje již velké množství psychoterapeutických metod a přístupů, které dokážou nejen odhalit příčinu samotného problému, ale také s ním pracovat. Není to vždy cesta jednoduchá, někdy i „bolí“, vyžaduje oběti, ale vyplatí se. Vždyť důvěra je základem každého hezkého vztahu a žít spokojeně bez sebevědomí, bez lásky k sobě samému, je prakticky nemožné. Takový život jsem žít nechtěla, a proto jsem se začala měnit. Dá se s jistotou říct, že jsem s mými blízkými ráda, a vím určitě, že to platí i obráceně. Uznejte, není krásné žít v souladu se starým známým úslovím „Milovat a být milován“?

RESUMÉ

Bakalářská práce se v první kapitole zabývá pojmem „osobnost“ a popisuje stádia vývoje osobnosti podle Eriksona. Dále jsou v první kapitole zařazeny podkapitoly o podmínkách vnějších i vnitřních, které mají všeobecně na vývoj osobnosti zásadní vliv.

Pojem „já a sebepojetí“, s jeho stručným vývojem je rozebrán v kapitole číslo dva. Při tomto rozboru nelze opomenout důležité fáze při vývoji sebepojetí. Rovněž tak strukturu a funkce sebepojetí. Závěrdruhé kapitoly se zabývá sebepojetím a s tím velice úzce spjatým sebehodnocením.

Kapitola číslo tři rozebírá jedny z nejdůležitějších aspektů sebepojetí. Zde je část věnována socializaci dítěte a rodině. Rodina je zde rozebírána dle typu a funkcí. Rovněž jsou v této kapitole zachyceny vlivy patologického prostředí v rodině a výchova jako taková. Do dalšího aspektu sebepojetí je zařazena i škola se školním klimatem a učitelem.

Příčiny nedostatku sebevědomí jsou popsány v poslední, čtvrté kapitole. Další podkapitoly analyzují smíšené sebevědomí. Dále pak napoví, jak lze díky psychoterapeutickým metodám sebevědomí a sebedůvěru zvýšit. Je zde zmíněno, jakým způsobem jsem se začala s nedostatkem sebevědomí vyrovnávat a jaké metody jsem nepřímo používala.

V závěru bakalářské práce je krátké zamyšlení nad důvody nízkého sebevědomí a náznak toho, jak by se dalo tomuto problému, nízkému sebevědomí, předejít. Jsou zde zachyceny některé mé životní zlomy a popis, jak se mi daří nedostatek sebevědomí zvládat.

ANOTACE

Bakalářská práce se zaměřuje na člověka a jeho osobnost z hlediska sebehodnocení a sebevědomí. Zabývá se otázkou faktorů, které sebedůvěru nejen narušují, ale také otázkou faktorů, které mohou sebedůvěru posílit.

KLÍČOVÁ SLOVA

Osobnost, sebepojetí, sebevědomí, sebereflexe, funkce rodiny, školní klima, psychologické metody.

ANNOTATION

This bachelor thesis is focused on a person and his personality in the aspect of self-appraisal and self-confidence. It concerns about question of factors, which can boost the confidence.

KEYWORDS

Personality, self-perception, self-confidence, self-reflexion, function of family, school, atmosphere, psychotherapeutic methods.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BALCAR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Praha: SPN, 1983
- BALEÁR, K. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. Mach: Chrudim, 1991
- BERNE, P.; SAVARY, M. *Jak nevychovat dítě s pocitem méněcennosti*. Praha:Portál, 1998. ISBN 80-7178-192-4
- BLATNÝ, M. *Sebepojetí v osobnostním kontextu*. Brno: Masarykova Univerzita, 2001
- BLATNÝ, M.; OSECKÁ, L. *Rosenbergova škála sebehodnocení: struktura globálního vztahu k sobě*. *Československá psychologie*. 38, 6, 1994, str. 481 - 488
- BLATNÝ, M.; OSECKÁ, L. *Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládnutí*. *Československá psychologie*. 42, 5, 1998, str. 385 - 394
- BLATNÝ, M.; OSECKÁ, L.; MACEK, P. *Sebepojetí v současné kognitivní a sociální psychologii*. *Československá psychologie*. 37, 1993, str. 445
- BOKOROVÁ, V. *Význam ego - struktur v psychické a sociální regulaci*. *Československá psychologie*, 32, č. 2, 1988, str. 132- 141
- ČAČKA, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Doplněk, 2000
- ČÁP, J. *Rozvíjení osobnosti a způsob výchovy*, 1. vyd. Praha: ISV, 1996. SBN 80-85866-15-3
- DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 2003. ISBN 978-80-7367-505-9
- DUNOVSKÝ, J.; DYTRYCH, Z.; MATĚJČEK, Z. a kol. *Týrané, zneužívané a zanedbávané dítě*. 1.vyd. Praha: Grada, 1995. ISBN 80- 7169- 192- 5
- HARTER, S. *The construction of the self. A developmental perspective*. New York: The Guilford Press, 1999

- HARTL, P.; HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000
- HELUS, Z. *Dítě v osobnostním pojetí*, 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-888-0
- HELUS, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1168-3
- HELUS, Z.; HRABAL, V. ml. *Kapitoly z pedagogické a sociální psychologie*, 1.vyd., Praha, SPN, 1984, 17-251-84
- HILL, G. *Moderní psychologie: hlavní oblasti současného studia lidské psychiky*. Praha: Portál, 2004
- KUPKA, I. *K sebedůvěře krok za krokem*, Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1676-3
- LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 1998
- LAUSTER, P. *Sebevědomí. Jak získat sebejistotu a neztratit cit*. Praha: Knižní klub, 1993. ISBN 80-85634-22-8
- MACEK, P. *Obsah ideálu sebe u adolescentů*. Psychológia a patopsychológia dieťaťa. č. 22, roč. 6, 1987, str. 485 - 487
- MACEK, P. *Sebesystém, vztah k vlastnímu já*. In J. Výrost & I. Slaměník, Sociální psychologie. Praha: ISV, 1997
- MATĚJČEK, Z. *Po dobrém, nebo po zlém?* 2. vyd. Praha: Portál, 1994. ISBN 80-85282-00-3.0
- MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 3. vyd. Praha: Slon, 2003, ISBN 80-86429-05-9.
- NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*, 2. vyd., Praha, Academia, 1998, ISBN 80-200-0628-1

OSECKÁ, L.; MACEK, P. *Struktura ideálu sebe v některých dimenzích temperamentu a zaměřenosti*. Psychológia a patopsychológia dieťaťa. č. 19, roč. 2, 1984

PRAŠKO, J. a kol. *Poruchy osobnosti*. Praha: Portál, s.r.o., 2003. ISBN 80-7178-737-X

ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. Bratislava: Psychologické a didaktické testy, n. p., 1983

ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 2. vyd., Praha, Portál, 2006, ISBN 80-7367-124-7

SIROVÁTKA, T. a kol. *Rodina, zaměstnání a sociální politika*, Brno: Fakulta sociálních studií, MU Brno, 2006

SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. 1.vyd.. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-559-8.

SMÉKAL, V. *Psychologie osobnosti*. Praha: SPN, 1989

SMÉKAL, V. *Pozvání do psychologie osobnosti, člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister and Principal, 2002

Svět psychologie [online]. 2011 [cit. 2011-07-03]. Www.psychoweb.cz. Dostupné z WWW:<<http://www.psychoweb.cz/psychologie/erikson-e-h---teorie-osmi-veku-cloveka--epigeneticka-stadia/>>.

VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie problémového dítěte školního věku*, dotisk 1.vyd., Praha, Karolinum, 2001, ISBN 80-7184-488-8

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 3. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-802-3

VÁGNEROVÁ, M. *Kognitivní a sociální psychologie žáka základní školy*, 1.vyd., Praha, Karolinum, 2002, ISBN 80-246-0181-8

VYMĚTAL, J. *Úzkost a strach u dětí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-830

VÝROST, J.; SLAMĚNÍK, I. *Sociální psychologie* Praha: ISV, 1997